



# DAŽI JAUTĀJUMI



# REDZE



# SIMTIEM ATBILŽU



## Ko darīt?

Sastopoties ar nopietnām redzes problēmām, katram no mums rodas desmiti, pat simti jautājumu par to, kā dzīvot tālāk, kā mainīsies ikdiena, ko varēsim un ko varbūt nevarēsim vairs tik viegli paveikt.

Ja šīs problēmas skārušas kādu tuvu cilvēku, atcerieties, ka viņam ir vajadzīga jūsu palīdzība — ne žēlošana, bet izpratne un atbalsts. Un, protams, INFORMĀCIJA, zināšanas par iespējām, kas pieejamas. Tāpēc tapis šis materiāls.



Neaizmirstiet, ka redze ir ļoti svarīga cilvēka maņa. Rūpējieties par to — noteikti vērsieties pie ārsta arī ar it kā ne tik būtiskām problēmām. Atcerieties, ka, laikus diagnosticējot, iespējams novērst dažādas nopietnas saslimšanas!

Redzes traucējumi var būt ļoti dažādi (kā attēlots uz bukleta vāka). Tāpēc ļoti dažādas var būt problēmas, kas rodas — vājredzīgiem cilvēkiem ir grūti atšķirt cilvēku sejas, siluetus, lasīt drukātu tekstu, pamanīt šķēršļus savā ceļā, šķērsot ielu. Redzes spējas var mainīties atkarībā no veselības stāvokļa, tās var būt atšķirīgas arī dažādos apstākļos (piem., atkarībā no apgaismojuma). Redzes zudums var būt arī pilnīgs, kad pasauli klāj tumsa.

### **Latvijas Neredzīgo biedrība**

Pāles ielā 14/1, Rīga, LV-1024; tālrunis: 67532607; e-pasts: [lnbcv@e-apollo.lv](mailto:lnbcv@e-apollo.lv); [www.lnbc.lv](http://www.lnbc.lv)

Izplatītākie redzes traucējumu cēloņi Latvijā ir dažādas saslimšanas (cukura diabēts, audzēji, glaukoma), arī traumas. Lai gan redzes problēmas var rasties dažādā vecumā, redzes pasliktināšanās bieži raksturīga gados vecākiem cilvēkiem.

Problēmas, kas var rasties arī normālu acs pārmaiņu rezultātā, cilvēkam novecojot:

- traucēts **redzes asums** (spēja saskatīt priekšmeta detaļas gan tuvumā, gan tālumā);
- izplūdis attēls, grūti izlasīt tekstu maziem burtiem, saskatīt ciparus pulkstenī, ēdienu šķīvī, utt.);
- traucēta **akomodācijas spēja** (piemēroties skatīšanai dažādos attālumos) — lielākai daļai cilvēku pēc 40 gadiem vajadzīgas tuvuma brilles (grūti veikt rokdarbus, lasīt, rakstīt);
- **perifērās** (sānu) **redzes zudums** — redz tikai attēla centrālo daļu (bet *skrien virsū* priekšmetiem, kas neatrodas tieši acu priekšā);
- nepieciešams labāks **apgaisojums** — lai labāk redzētu, nepieciešama spožāka gaisma;
- problēmas ar **atspīdumiem** — spilgta gaisma žilbina acis (slikti redz, kad gaisma spīd acīs — loģiem nav aizkaru, neapsegta spuldze, spožas virsmas, žurnāli uz spīdīga papīra utt.);
- problēmas ar **apgaisojuma intensitātes maiņu** — pārejot no gaišas uz tumšu vietu vai otrādi (slikti redz, apžilbst, izejot no tumšas telpas un nonākot spilgti apgaismotā zonā);
- **dimensiju uztveres** problēmas — grūti noteikt, cik tuvu vai tālu, augstu vai zemu atrodas konkrētais objekts (klūp uz pakāpieniem, apmalēm);
- **krāsu jutības** problēmas — grūti atšķirt krāsas (neatšķir: tumši zilu-brūnu-melnu; gaišos pasteltoņus; zils, zaļš, purpursarkans u. tml.);
- **kontrastu jutības** problēmas — grūti atšķirt priekšmetus, kam līdzīga krāsa (viss šķiet izplūdis).

## Kā nokļūt vajadzīgajā vietā?

Viena no pirmajām problēmām, kas rodas — kā orientēties telpā, apkārtējā vidē, kā atšķirt priekšmetus, kā nokļūt vajadzīgajā vietā?

Atcerieties, ka svarīgi ir izmantot citas maņas: **TAUSTI DZIRDI OŽU GARŠU**

Svarīgi ir ievērot un atcerēties dažādus orientierus — vai tas būtu liels koks pirms ceļa pagrieziņa, luksofors ar skaņas signālu, atšķirīgs ietves segums (paklājs pie ēdamtelpas, asfaltu nomaina bruģis), cits materiāls (vienā telpā ir krāsota siena, otrā — ar tapetēm), savādāka akustika (ieklausieties — dažādas telpas skaņu atspoguļo citādi!), īpašas smaržas (uzreiz sapratīsiet, vai ejat garām parfimērijas veikalam vai maiznīcai).



Vājredzīgiem cilvēkiem nozīmīgs ir krāsu kontrasts — labi saskatāmas atzīmes, piemēram, uz kāpņu pirmā un pēdējā pakāpiena, lieli autobusa numura cipari utt.

To visu nosaka dažādi vides pieejamības standarti un universālā dizaina idejas, kas kļūst aizvien populārākas arī Latvijā.

## Baltais spieķis

Baltais spieķis ir ne tikai starptautiska neredzīgo atpazīstamības zīme, bet gan svarīgs palīglīdzeklis, lai cilvēks spētu droši pārvietoties patstāvīgi.

Svarīgi ir iemācīties un prast izmantot PAREIZU baltā spieķa tehniku — to un citas svarīgas iemaņas apgūt palīdzēs LNB Rehabilitācijas centra un tā reģionālo filiāļu sociālie rehabilitētāji!

## Suns-pavadonis

Arī Latvijā sastopami īpaši apmācīti suņi-pavadoņi, kas ir ne tikai neredzīga cilvēka labi draugi, bet arī svarīgi palīgi — viņi palīdz orientēties un droši pārvietoties pat sarežģītos satiksmes apstākļos. *lejūgti* īpašā stingrā pavadā, viņi spēj vadīt savu saimnieku.

Lai arī ļoti gudrs un vērtīgs, tomēr suns-pavadonis ir tikai palīglīdzeklis, bet situācijas noteicējs un lēmējs vienmēr ir saimnieks, kuram jāprot orientēties, atrast šķēršļus, ceļu. Ja suns apjūk, saimniekam jāatrod pareizais situācijas risinājums.

Atcerieties, ka nedrīkst glaudīt, aiztikt, barot vai kā citādi novērst suņa uzmanību, kad tas pilda savus pienākumus!

# Kā nokļūt vajadzīgajā vietā?

## Redzīgs pavadonis

Bieži vien neredzīgam vai vājredzīgam cilvēkam var būt nepieciešama redzīga cilvēka palīdzība, lai nokļūtu vajadzīgajā vietā. Tomēr ir jāzina daži īpaši paņēmieni, lai pavadonība būtu droša un neuzkrītoša, lai varētu uzticēties viens otram.

1. Pajautāriet, lai pārliecinātos, ka cilvēks vēlas, lai jūs viņu pavadītu. Noskaidrojiet, vai cilvēks vēlas, lai viņu pavadāt no labās vai kreisās puses, jeb arī viņam tas nav svarīgi.



(A)

2. Cilvēks satvers jūsu roku mazliet virs elkoņa no mugurpuses. Satvērienam jābūt stingram, bet ne tik ļoti, lai jūs justos neērti. Nesasprindziniet roku, turiet to atbrīvotu nolaistu gar sāniem vai saliektu elkonī, lieki neviciniet. Cilvēks savu roku tur saliektu apmēram 90 grādu leņķī, tuvu ķermenim. Viņš atrodas jums blakus, bet nedaudz atpaliekot, apmēram pussoļa attālumā. Ejot izvēlieties ātrumu, kas ir ērts jums abiem. Līdz ar to viņš var droši iet, izjūtot pavadona ķermeņa kustības. Tikai noteikti neaizmirstiet brīdināt savu partneri par izmaiņām ceļa virsmā, šķēršļiem. (A)

3. Šaurās vietās pavirziet savu roku atpakaļ, aiz muguras. Šajā brīdī partnerim jāpaiet jums aiz muguras un jāiztaisno sava roka, lai nekāptu jums uz papēžiem. (B) Pieejot pie kāpnēm vai ielas apmales, nedaudz samaziniet gaitu. Sakiet, ka priekšā ir kāpnes vai apmale, un vai tās ved uz augšu vai leju. Kad sasniegts pēdējais pakāpiens, apstājieties un pagaidiet, līdz partneris būs jums blakus. (C)



(B)



(C)

## Daži vienkārši pieklājības likumi

- Vienmēr izturieties ar cieņu. Nebaidieties kļūdīties. Neizdariet spriedumus par to, ko cilvēks spēj vai nespēj izdarīt.
- Pirms sākat palīdzēt — pajautājiet vai jūsu palīdzība ir vajadzīga! Neuzstājiet, ja atbilde ir *nē*. Ja atbilde ir pozitīva, noskaidrojiet, kā jūs vislabāk varat palīdzēt — un sekojiet norādījumiem. Nekad nevelciet, negrūdiet, pēkšņi nesatveriet neredzīgu cilvēku — tas var būt ne tikai mulsinoši, bet arī biedējoši.
- Ja neredzīgs cilvēks ir kopā pavadoni — runājiet ar pašu cilvēku nevis vēršoties pie pavadona. Nekliedziet, parasti neredzīgiem cilvēkiem ir normāla dzirde.
- Uzrunājiet cilvēku vārdā vai viegli pieskarieties viņa rokai, ja vairāku cilvēku sarunā vēlaties vērsties pie viņa. Informējiet, ja ir redzama kāda rakstiska informācija. Brīdiniet, ja cilvēka ceļā ir kāds šķērslis.
- Tiekoties nosauciet savu vārdu, iepazīstiniet, ja kopā ar jums ir vēl kāds cilvēks — lai gan bieži neredzīgi cilvēki atpazīst citus pēc balss, negaidiet to otrajā tikšanās reizē. Ja ienākat vai izejat no telpas — pasaki to, lai neredzīgajam cilvēkam nenāktos attapties, runājot ar tukšu gaisu.
- Pastāstiet, par to, kas notiek apkārt — neredzīgajam cilvēkam var būt grūti saprast, piemēram, par ko gan visi pēkšņi sākuši smieties vai no kurienes nāk kāds neparasts troksnis.
- Neizmantojiet žestus — pasakiet informāciju vārdos, norādot konkrētus virzienus un attālumus (nevis *tur ir soliņš*, bet *metru pa kreisi no jums ir soliņš*).
- Ir normāli lietot vārdus *skatīties*, *redzēt* arī sarunā ar neredzīgiem cilvēkiem.

## Daži vienkārši pieklājības likumi

- Atcerieties, ka ierastā situācijā neredzīgs cilvēks droši pārvietojas, atrod vajadzīgās vietas un priekšmetus, var sevi aprūpēt. Tādēļ neizjauciet ierasto lietu kārtību, nepārvietojiet mēbeles bez viņa ziņas, neatstājiet ceļā kādus priekšmetus — neveidojiet apgrūtinošu situāciju.
- Taktiski norādiet, ja apģērbs nav kārtībā vai uz tā ir kādi traipi — arī jūs taču nevēlētos izskatīties nevīžīgs, pats par to nenojaušot.
- Bieži neredzīgam cilvēkam nepieciešams lasīt priekšā. Kas attiecas uz laikrakstu un žurnālu lasīšanu, tad nav svarīgi, kas jums personīgi liekas interesants un aktuāls. Jums jānolasa visi virsraksti, un cilvēks pats izlems, ko viņš vēlas dzirdēt. Ievērojiet arī privātās sarakstes konfidencialitāti — ja tiek lūgts nolasīt vēstuli, izticiet bez komentāriem.
- Sarunās nav vēlams lietot vārdu *akls*, tas rada negatīvas emocijas.
- Ja palīdzat neredzīgam cilvēkam iepirkties, pavadiet viņu līdz vajadzīgajai nodaļai. Ja cilvēks precīzi zina, ko grib pirkt, tad nopirks šo priekšmetu uzreiz. Ja viņš sākumā grib uzzināt, kādas preces ir pārdošanā, nosauciet tās, kas viņu interesē. Ja iespējams, dodiet viņam rokā dažādus priekšmetus, lai viņš varētu ar tiem iepazīties. Tādējādi viņam radīsies priekšstats par to formu, izmēriem, kvalitāti. Aprakstiet viņam krāsu, rakstu, u. c. preces īpatnības. Neslēpiet, ja, jūsuprāt, konkrētā prece viņam nepavisam nepiestāv.

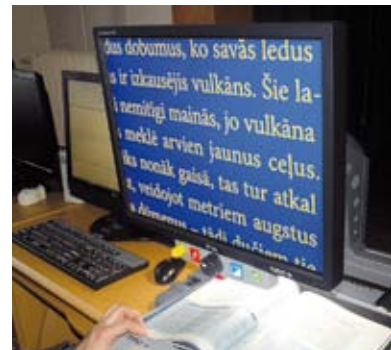


## Kā atrast lietas?

- Ja cilvēks ir vājredzīgs, ikdienas soli var atvieglot tādi šķietami vienkārši paņēmieni kā pareiza apgaismojuma izvēle, kontrastkrāsu izmantošana (balta krūzīte ar kafiju uz tumša galda ir labāk saskatāma nekā stikla glāzē ieliets piens — uz balta), piemērota stipruma lupas.
- Monētas var atšķirt pēc taustes — tām ir dažāds izmērs, biezums. Papīra naudu ieteicams locīt vienmēr noteiktā veidā: piemēram, piecu latu banknoti uz pusēm, desmit latus — arī uz pusēm, tikai garumā, divdesmit latus — uz pusēm un pa diagonāli (veidojas trijstūris) utt. Sašķirojiet naudu uzreiz pēc saņemšanas!
- Svarīgi ir ieviest un ievērot noteiktu kārtību — novietot lietas tikai tām paredzētajās vietās, turēt noteiktos plauktos, atvilktnēs. Līdzīgus priekšmetus, kas mēdz pazust, var salikt kopā kastēs, maisiņos (piem., cimdus, rotaslietas, kosmētiku). Atbilstošus aksesuārus (lakats, kaklasaite, josta), kas tiek valkāti kopā ar noteiktu tērpu, arī var ielikt maisiņā un uzkārt uz atbilstošā pakaramā, kopā ar vajadzīgo apģērbu.
- Ievērojiet, ka daudzas lietas var atšķirt arī pēc smaržas (kafija vai kanēlis), garšas (cukurs vai sāls), struktūras (milti vai griķi), dažāda veida iepakojumiem.
- Lai atšķirtu līdzīgas lietas, var tās *iezīmēt* — piemēram, uzlīmējot vai pieliekot kādu sataustāmu atšķirības zīmi: gumijota aukla, kas apsietā ap zāļu pudelīti vienā, divās vai trīs kārtās; divas vienādas formas pogas, kas iesūtas uzvalka žaketes un bikšu iekšpusē, tā ļaujot atrast atbilstošo pāri u. tml.).

## Kā lasīt un rakstīt?

Vājredzīgiem cilvēkiem vieglāk lasīt, izmantojot lupu, kas palielina attēlu vai rākas reizes. Tās mēdz būt dažāda stipruma, gan ar papildus apgaismojumu, gan bez tā. Ir lupas, ko var turēt rokā vai arī novietot uz teksta lapas. Pieejamas ir arī elektroniskās lupas — palielinošas iekārtas, kas ar nelielu kameru pārraida attēlu uz ekrāna. Svarīgi ir piemeklēt tieši konkrētā cilvēka redzes spējām piemērotu lupu!



### Svarīgs ir arī izmērs, krāsa, izvietojums

GRŪTĀK LASĀMS TEKSTS, KAS RAKSTĪTS LIELAJIEM BURTĪEM

*Nav viegli tikt galā ar tekstu, kas veidots ļoti skaistā, bet patiesībā nesalasāmā rakstā.*

Ļoti svarīgs ir arī **teksta izmērs** — padomājiet vai tik maziem burtiņiem rakstītais būs salasāms visiem?

Padomājiet arī par krāsām — labāk uztverama informācija, kas veido labu kontrastu: balts uz melna fona, melns uz dzeltena utt.

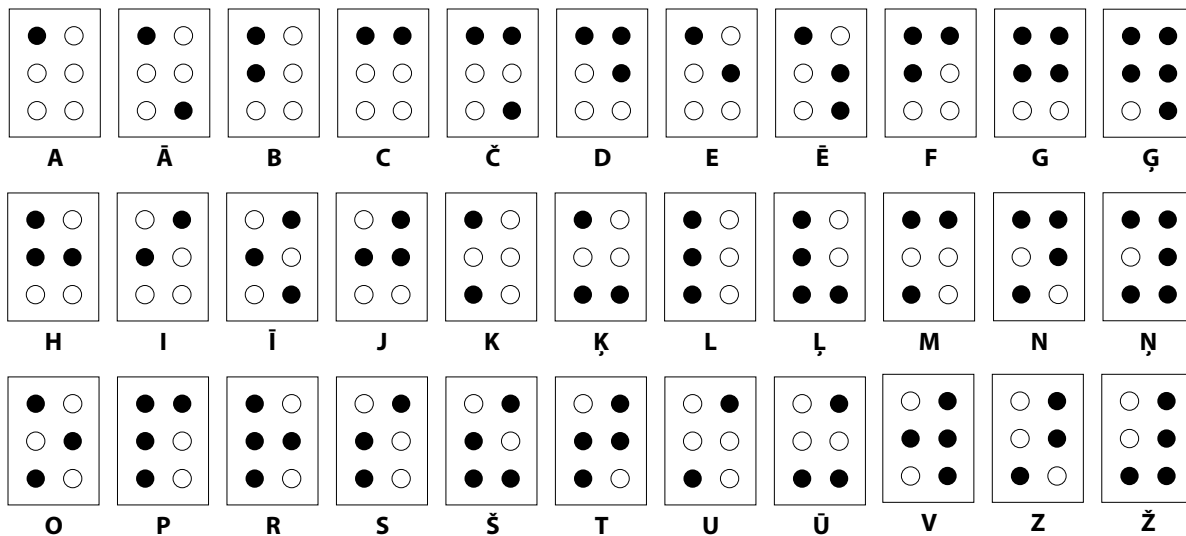
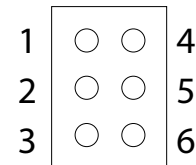
Izvēloties dažādas krāsas burtiņiem un fonam, padomājiet arī par to salasāmību!



Lasīt var ne tikai ar acīm, bet arī ar tausti — jau 1825. gadā izveidotais **Braila raksts** (nosaukts tā radītāja Luija Braila vārdā) joprojām ir atzīta un plaši lietota starptautiska neredzīgo raksta sistēma.

Katram burtam atbilst noteikta punktu kombinācija tā sauktajā sešpunktā. Atbilstošie punkti ir izvirzīti uz augšu un viegli sataustāmi ar pirkstiem.

Rakstot izmanto dažādas palīgierīces — tāfeli un grifeli un grifeli rakstīšanai ar roku, īpašu Braila rakstāmmašīnu.



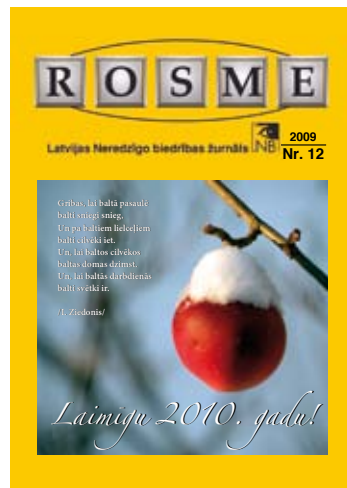
*Latviešu alfabētu izveidoja 1922. gadā Neredzīgo skolas skolotāji P. Eihe un A. Rutkis*

## Kā lasīt un rakstīt?

Lai gan šī sistēma šķiet gana sarežģīta, to ir svarīgi apgūt. Sākumā — lai spētu pierakstīt kādu svarīgu informāciju (piem., tālruņa numurus), varētu marķēt un atpazīt dažādus līdzīgus priekšmetus (piem., orientēties savā kompaktdisku kolekcijā); lai varētu izlasīt medikamentu nosaukumus (vai esat pamanījuši, ka lielākajai daļai zāļu uz iepakojuma ir uzraksts Braila rakstā?). Vēlāk — lai varētu lasīt preses izdevumus, iepazīties ar Latvijas Neredzīgo bibliotēkas grāmatu klāstu.

### Latvijas Neredzīgo bibliotēka —

Rīgā, Pāles ielā 12; tālr.: 67514512; [www.neredzigobiblioteka.lv](http://www.neredzigobiblioteka.lv); e-pasts: [bibmet@lnerbibl.apollo.lv](mailto:bibmet@lnerbibl.apollo.lv)



Žurnāls ROSME ir vienīgais preses izdevums Latvijā, kurš iznāk palielinātā redzīgo un Braila rakstā reizi mēnesī.

### LNB SIA «Brailinform», ROSME redakcija —

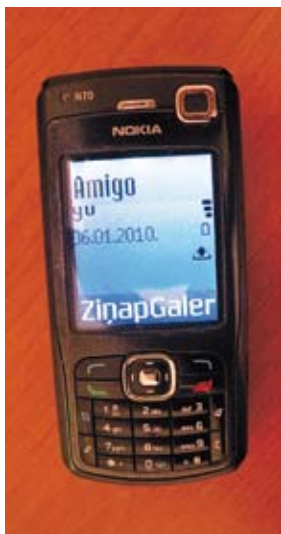
Rīgā, Pāles ielā 14/1; tālr.: 67533887;  
e-pasts: [brailinform@inbox.lv](mailto:brailinform@inbox.lv)



Lasīt var arī ar dzirdi — klausoties informāciju, kas ieskaņota magnetofona kasetēs vai kompaktdiskos, dažādos elektroniskos formātos. Arī šādas grāmatas pieejamas gan Latvijas Neredzīgo bibliotēkā un tās filiālēs, gan arī dažādos interneta portālos.

Nozīmīgs saziņas un informācijas gūšanas līdzeklis mūsdienās ir dators. Ar to patstāvīgi strādā gan vājredzīgi, gan pilnīgi neredzīgi cilvēki, tas ļauj gan iegūt izglītību, iekļauties darba vidē, sazināties ar citiem.

Vājredzīgiem cilvēkiem var būt svarīgs attēla izmērs — lielāks monitors, liela izmēra burti, atbilstoša krāsu kombinācija. Daudzi pielāgojumi iespējami arī parastajās datorprogrammās.



Ļoti noderīgas ir specializētās ekrānlasošās palīgprogrammas (tādas ir arī mobilajiem tālruņiem), kas ļauj uz ekrāna redzamo informāciju pēc nepieciešamības palielināt vai arī pārvērst audio formātā. Visu, kas rakstīts uz ekrāna, dators nolasa, izmantojot runas sintezatoru. Mūsdienu tehnoloģijas ļauj arī lasīt tekstu Braila rakstā uz īpaša displeja, izdrukāt to ar Braila printeri, ieskanēt drukāto tekstu un pārvērst to nepieciešamajā formātā.



*Dators prot runāt dažādās valodās — arī latviešu*

## Kā tikt galā ar maltītēm?

Nereti, pasliktinoties redzei, cilvēks sāk noslēgties sevī, izvairīties no agrāk ierastajām tikšanās reizēm. Viens no iemesliem — cilvēks nejūtas pārliecināts par sevi, uztraucas, ka var rasties neveiklas situācijas, īpaši maltītes laikā. Bet ar to var tikt galā!

Pirms kaut ko piedāvājat, informējiet par izvēles iespējām, ja tādas ir (piem., nolaset ēdienkarti vai nosauciet visus ēdienus, kas atrodas uz galda).

Maltītes laikā pavaicāji vai cilvēkam vajadzīga kāda palīdzība (piem., padot noteiktu ēdienu, sagriezt gaļu u. tml.).

Varat pateikt, kur atrodas galda piederumi (ievērojot galda klāšanas kārtību, tas pat nebūs nepieciešams), kur ir glāzes, pelnu trauks (varat viegli paklāvēt pa šiem priekšmetiem, lai atvieglotu orientēšanos pēc skaņas), taču pēc tam paši nesāciet tos pārvietot citā vietā, neko nesakot.

Izvēlēto nolieciet tā, lai to varētu viegli aizsniegt. Ja pasniedzat cilvēkam kaut ko rokā, tad pasakiet, kas tas ir (*vai drīkst piedāvāt jums gabaliņu ķiršu kūkas?*) un kur pēc tam to varēs nolikt (piem., *pa kreisi no jūsu krēsla ir galdiņš*). Nedodiet neredzīgajam, piemēram, paplāti, pilnu ar glāzēm, jo, ņemot savu, viņš var nejauši apgāzt pārējās.

Pastāstot, kā uz šķīvja salikts ēdiens, varat izmantot tā saukto *pulksteņa metodi* — iedomājieties, ka ēdieni izvietoti uz pulksteņa ciparnīcas. Tātad: «Salāti ir uz pulksten divpadsmitiem, sēnes — uz pulksten trijiem, uz pulksten sešiem var atrast divus kartupeļus, bet uz pulksten deviņiem atrodama cepta ola».

## Kādas ir darba un izglītības iespējas?

Bērniem ar redzes traucējumiem izglītības iespējas nodrošina Strazdumuižas internātskola, kas darbojas arī kā resursu centrs bērniem, kas integrēti vispārējās mācību iestādēs. Latvijā ir arī vairākas pirmsskolas iestādes vai specializētās grupas bērniem ar redzes problēmām.



**«Strazdumuižas Neredzīgo un vājredzīgo bērnu internātskola-attīstības centrs»** —  
Rīgā, Juglas ielā 14 a; tālr.: 67532022; [www.strazduskola.lv](http://www.strazduskola.lv); e-pasts: [strazdis@acad.latnet.lv](mailto:strazdis@acad.latnet.lv)

Lai gan jau izsenis viens no neredzīgu cilvēku amatiem bijis pinēja arods, tā nebūt nav vienīgā nodarbošanās, kas pieejama cilvēkiem ar redzes problēmām.

Pateicoties datortehnoloģiju attīstībai, plašas ir arī tālākizglītības iespējas. Arī pilnīgi neredzīgi cilvēki veiksmīgi mācās augstākajās mācību iestādēs, apgūst profesionālās un akadēmiskās zināšanas, apgūstot dažādas profesijas.

Pasaulē ir neredzīgi skolotāji, juristi, mūziķi, tulki, bibliotekāri, masieri, sociālie darbinieki, dažādi amatnieki, klavieru skaņotāji, tālruņa operatori, firmu un iestāžu vadītāji. Viņi strādā ne tikai iestādēs, birojos un rūpnīcās, bet arī kā pašnodarbinātie. Grūti nosaukt visas profesijas, kurās strādā cilvēki ar redzes problēmām, to skaits mērāms simtos.

## Kāds ir brīvais laiks?

Brīvajā laikā cilvēki bieži turpina nodarboties ar saviem iemīļotajiem vaļaspriekiem, vien izmantojot kādus īpašus pielāgojumus vai paņēmienus. Vispopulārākā noteikti ir radio klausīšanās, *runājošo grāmatu* lasīšana, bet var arī:

- nodarboties ar kulināriju un dažādiem mājsaimniecības darbiem, tai skaitā arī dārzkopību, rūpēties par mājdzīvniekiem;
- nodarboties ar rokdarbiem (piem., adot var izvēlēties dažādas faktūras dziju, kas atšķirama ar tausti);
- spēlēt galda spēles (daudzas populāras spēles ir pielāgotas cilvēkiem ar redzes problēmām — figūras, kauliņi vai kārtis atšķirami pēc izmēra, faktūras);
- turpināt radoši izpausties — rakstīt literārus darbus, piedalīties pašdarbības kolektīvos, spēlēt mūzikas instrumentus, dziedāt;
- iegūt informāciju un sazināties ar citiem cilvēkiem ar datortehnoloģiju starpniecību;
- un darīt daudz ko citu — gluži tāpat, kā ikviens no mums!



Cilvēkiem ar redzes problēmām īpaši svarīgi nodarboties ar piemērotām fiziskajām aktivitātēm, lai dzīvesveids nekļūtu mazkustīgs.

Tie var būt gan īpaši neredzīgiem cilvēkiem piemēroti sporta veidi, kā golbols — spēle ar skanošu bumbu, riteņbraukšana ar tandēmiem (kad pilots ir redzīgs cilvēks). Bet pieejami ir arī dažādi citi sporta veidi — vieglatlētika, peldēšana, airēšana u. c. — pat ļoti profesionālā līmenī, izcīnot tiesības piedalīties Paraolimpiskajās spēlēs.



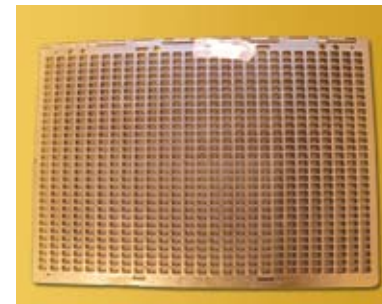
## Tehniskie palīglīdzekļi

Ikdienas dzīvi ļoti atvieglo dažādi tehniskie palīglīdzekļi jeb tiftotehnika — sākot no vienkārša un lēta adatu ieveramā līdz pat ļoti komplicētām un dārgām datortehnoloģijām. Tie palīdz cilvēkam veikt dažādus ikdienas pienākumus, izmantojot tausti, dzirdi vai palielinājumu.

### Piemēram:

- pareizu laiku noteikt palīdz pulkstenis ar lielu ciparnīcu vai displeju; Braila pulkstenis ar atveramu vāciņu un sataustāmām atzīmēm un rādītājiem; kā arī *runājošais* pulkstenis — nospiežot pogu, tiek nosaukts pareizs laiks;
- noder dažādas mērierīces (svari, metramērs, šķidrums līmeņa noteicējs, līmeņrādis u. c.);
- daudziem nepieciešami palīglīdzekļi medicīnas jomā (runājošs asinsspiediena mērītājs un cukura līmeņa noteicējs, insulīna šļirce ar skaņas signālu);
- arī pielāgotas galda spēļu figūras un laukumi (atšķirami ar tausti), sporta piederumi (skanošas bumbas);
- krāsu noteicējs ļauj izvēlēties piemērotu apģērbu, noteikt vai telpā ieslēgts/izslēgts apgaismojums, utt.

Lai saņemtu par valsts līdzekļiem pieejamos tehniskos palīglīdzekļus, nepieciešams griezties **SIA «LNB Rehabilitācijas centrā»**.



## Kur griezties?

- **Latvijas Neredzīgo biedrība**  
Rīgā, Pāles ielā 14/1, tālr.: 67532607  
un tās reģionālās struktūrvienības:
- **LNB Balvu teritoriālais rehabilitācijas dienas centrs** (*turpmāk tekstā TRDC*)  
Daugavpils ielā 73 a, Balvi, LV-4560, tālr.: 29404026;
- **Cēsu teritoriālā organizācija** (*turpmāk tekstā TO*)  
K. Valdemāra ielā 13, Cēsis, LV-4101, tālr.: 64122761;
- **Daugavpils TO** Čiekuru ielā 5—2 c, Daugavpils, LV-5413, tālr.: 65439037;
- **Daugavpils TRDC**, tālr.: 65439049;
- **Jelgavas TO** Filozofu ielā 5, Jelgava, LV-3001, tālr.: 63023165;
- **Jēkabpils TO** Bebru ielā 28—14, Jēkabpils, LV-5205, tālr.: 29516749, 65233798;
- **Jūrmalas TO** Strēlnieku prospektā 38, 1. kotedža, Jūrmala, LV-2015, tālr.: 67767766;
- **Liepājas Neredzīgo biedrība**  
Ganību ielā 197/205, Liepāja, LV-3416, tālr.: 63431535;
- **Rēzeknes TO** Bukmuižas ielā 20, Rēzekne, LV-4603, tālr.: 64622167;
- **Rīgas pilsētas organizācija**  
K. Barona ielā 20/22—502, Rīga, LV-1050, tālr.: 67277344;
- **Rīgas TO** K. Barona ielā 90—14, Rīga, LV-1001, tālr.: 27868494;
- **Rīgas pilsētas Vidzemes priekšpilsētas Strazdumuižas organizācija** Pāles ielā 14/2, Rīga, LV-1024, tālr.: 67531911;
- **Tukuma rajona Neredzīgo biedrība**  
Raudas ielā 8—121. kabinets, Tukumā, LV-3101, tālr.: 29628398;
- **Ventspils TO** Baldones ielā 16, Ventspils, LV-3601, tālr.: 63622519.

### SIA «Latvijas Neredzīgo biedrības Rehabilitācijas centrs»

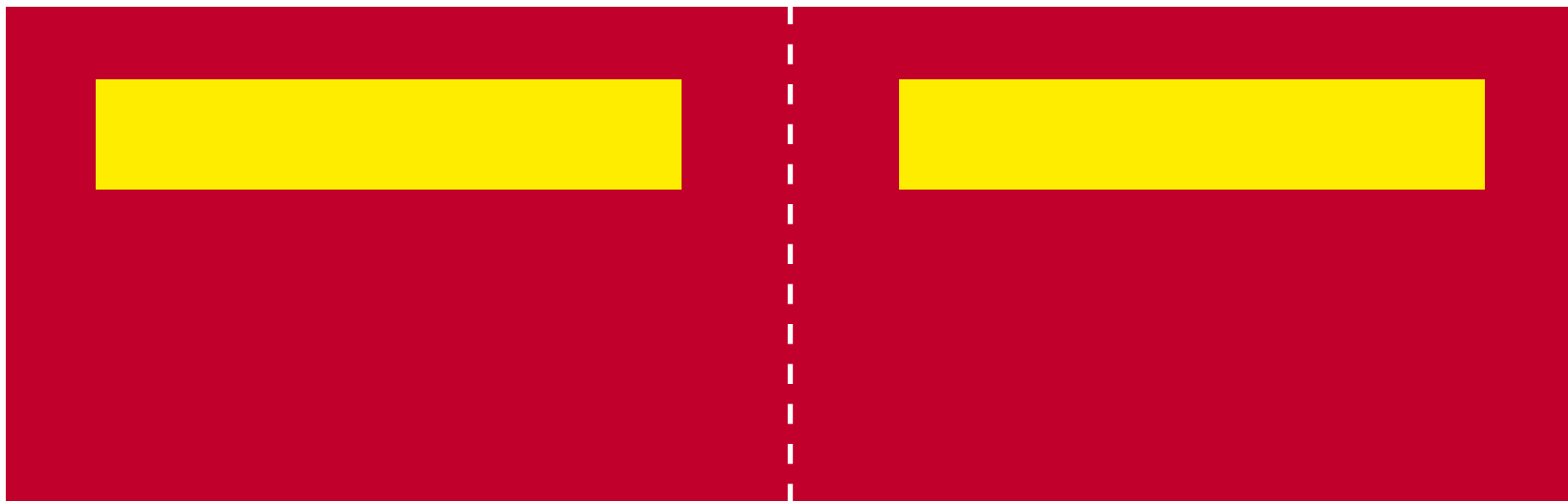
Pāles ielā 14/14, Rīga, LV-1024;  
tālr.: 67531602; e-pasts: lnbrc@ml.lv

Redzes zaudējums var radīt daudz emociju: skumjas, depresiju, dusmas, apjukumu. Zūd iespēja kontrolēt savu apkārtni, kas rada bezpalīdzības sajūtu, arī bailes, kaunu, garlaicību. Lai pārvarētu šīs izjūtas un pielāgotos jaunajai situācijai, svarīgs ir tuvinieku un profesionāļu atbalsts. Svarīgi arī zināt par iespējām — zināšanām, prasmēm — ko var apgūt un izmantot cilvēks ar redzes problēmām. Par medicīniska rakstura problēmām jūs konsultēs ģimenes ārsts vai acu ārsts. Savukārt, sociālās problēmas palīdzēs risināt Latvijas Neredzīgo biedrības sociālā darba speciālisti.

## Paraksta trafarets

Lai izdotos parakstīties precīzi vajadzīgajā vietā, ērti izmantot paraksta trafaretu. Izgrieziet lapas apakšdaļā uzzīmēto taisnstūri (abas daļas kopā), salokiet pa locījuma līniju, salīmējiet, tad izgrieziet dzelteni laukumu. Kad jāparakstās, uzlieciet trafaretu uz lapas un palūdziet to precīzi novietot. Rakstot izgrieztajā lodziņā, paraksts būs tieši vajadzīgajā vietā, tas neļaus pildspalvai aizslīdēt no rindiņas! Šādu trafaretu vēl labāk izgatavot no izlietotas telekartes vai bankas kartes — tas būs izturīgāks!

Pierakstu veikšanai vājredzīgiem cilvēkiem var noderēt tumšas krāsas flomāsters, kas raksta **trekniem** burtiem, tāpat arī lapa, kurā novilkta bieza, melna līnija, lai teksta rindas neuzrakstītos viena uz otras un būtu labāk salasāmas. Neaizmirstiet arī par labu apgaismojumu!



## Bezmaksas izdevums

### **Latvijas Neredzīgo biedrība**

Rīgā, Pāles ielā 14/1

tālr.: 67532607

[www.lnbrc.lv](http://www.lnbrc.lv)

e-pasts: [lnbcv@e-apollo.lv](mailto:lnbcv@e-apollo.lv)



Izdevums tapis Eiropas Sociālā fonda un Latvijas valsts finansētā  
Labklājības ministrijas sadarbībā ar Latvijas Neredzīgo biedrību  
projekta

«Sociālās rehabilitācijas pakalpojumu attīstība  
personām ar redzes traucējumiem Latvijā»

(Identifikācijas Nr. 1DP/1.4.1.2.2./09/IPIA/NVA/002) ietvaros.

Rīga, 2009