

HOGYAN SEGÍTSÜK  
SÉRÜLT  
EMBERTÁRSAINKAT?

*Segíteni,  
Tájékoztatni,  
Párbeszédet folytatni,  
Meghallgatni.*

# Tartalomjegyzék

1. BEVEZETÉS.....	4
A KIADVÁNY LOGIKAI FELÉPÍTÉSE.....	4
TÁJÉKOZÓDÁS, BESZÉLGETÉS.....	4
JÁRÁS, ELIGAZODÁS.....	5
A SZOLGÁLTATÁSOK HASZNÁLATA.....	5
A JÁRMŰVEKRE VALÓ FELSZÁLLÁS, LESZÁLLÁS.....	5
2. MOZGÁSSZERVI FOGYATÉKOSSÁG.....	6
2.1. SEGITSÉG A TÁJÉKOZÓDÁSBAN.....	6
2.2. SEGITSÉG A JÁRÁSBAN, ELIGAZODÁSBAN.....	7
2.2.1. KEREKESZÉKES SZEMÉLYEK.....	7
2.2.2. JÁRÓKÉPES MOZGÁSKORLÁTOZOTT SZEMÉLYEK.....	7
2.2.3. AGYI EREDETŰ MOZGÁSSZERVI FOGYATÉKOSSÁGBAN SZENVEDŐ SZEMÉLYEK.....	9
2.3. SEGITSÉG A KÖZLEKEDÉSI ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁBAN.....	9
2.3.1. KEREKESZÉKES SZEMÉLYEK.....	9
2.3.2. JÁRÓKÉPES MOZGÁSKORLÁTOZOTT SZEMÉLYEK.....	9
2.3.3. AGYI EREDETŰ MOZGÁSSZERVI FOGYATÉKOSSÁGBAN SZENVEDŐ SZEMÉLYEK.....	9
3. A ROKKANT SZEMÉLY SPECIÁLIS SEGÍTÉSE.....	10
3.1. A KEREKESZÉK.....	10
3.1.1. LEIRÁS.....	10
3.1.2. NÉHÁNY KEREKESZÉK– MODELL.....	10
3.1.3. A KEREKESZÉK ELEMEL.....	12
3.1.4. A KEREKESZÉK HASZNÁLATA.....	15
3.1.5. HOGYAN TEGYÜK BE A KEREKESZÉKET A GÉPJÁRMŰBE?.....	17
ALAPELV.....	17
3.1.6. A ROKKANT SZEMÉLY GÉPJÁRMŰBE VALÓ BEHELYEZÉSE.....	18
3.2. A ROKKANT SZEMÉLY FELEMELÉSE.....	18
3.2.1. EGY SZEMÉLY SEGITSÉGÉVEL.....	18
3.2.2. A ROKKANT SZEMÉLY FELEMELÉSE KÉT SZEMÉLY SEGITSÉGÉVEL.....	19
3.2.3. A ROKKANT SZEMÉLY HORDOZÁSÁNAK MÓDSZERE.....	19
3.3. A KEREKESZÉKKEL VALÓ MANŐVEREZÉS TECHNIKÁI.....	20
3.3.1. LEMENETEL EGY LÉPCSŐFOKRÓL, JÁRDÁRÓL SZEMBŐL.....	20
3.3.2. NÉHÁNY LÉPCSŐFOK MEGTÉTELE LEFELE, ELŐRE, AMIKORIS A ROKKANT SZEMÉLY FÉKEZÉSSEL TUD SEGITENI.....	21
3.3.3. FELJUTÁS EGY LÉPCSŐFOKRA, JÁRDÁRA.....	21
3.3.4. NÉHÁNY LÉPCSŐFOK MEGTÉTELE HÁTRAFELE.....	21
3.3.5. KEREKESZÉKKEL KÖZLEKEDŐ ROKKANT SZEMÉLYEK JÁRMŰBŐL TÖRTÉNŐ KISZÁLLÁSÁNAK, ILL. ABBA VALÓ BESZÁLLÁSÁNAK SEGÍTÉSÉRE VONATKOZÓ SAJÁTOS TANÁCSOK.....	22
A KEREKESZÉK KÉT SEGITŐ ÁLTAL TÖRTÉNŐ BEEMELÉSE A JÁRMŰBE.....	23
A KEREKESZÉK JÁRMŰBŐL TÖRTÉNŐ KIEMELÉSE.....	24
3.3.6. ELEKTROMOS KEREKESZÉK.....	24
4. LÁTÓSZERVI FOGYATÉKOSSÁG.....	25
4.1. TÁJÉKOZÓDÁS, BESZÉLGETÉS.....	25
4.2. SEGITSÉG A JÁRÁSBAN, ELIGAZODÁSBAN.....	26
4.3. SEGITSÉG A KÖZLEKEDÉSI ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁBAN.....	26
4.4. NEM LÁTÓ ÉS ROSSZUL LÁTÓ SZEMÉLYEK VEZETÉSÉNEK (KISÉRÉSÉNEK) TECHNIKÁJA.....	27
5. HALLÓSZERVI FOGYATÉKOSSÁG.....	29
5.1. SEGITSÉG A TÁJÉKOZÓDÁSBAN.....	29
5.2. SEGITSÉG A KÖZLEKEDÉSI ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁBAN.....	30

6. ÉRTELMI FOGYATÉKOSSÁG.....	31
6.1. SEGÍTSÉG A TÁJÉKOZÓDÁSBAN.....	31
6.2. SEGÍTSÉG A KÖZLEKEDÉSI ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁBAN.....	32
7. SZEMMEL NEM LÁTHATÓ FOGYATÉKOSSÁGOK.....	33

## 1. BEVEZETÉS

Képzeljük magunkat egy rokkant ember helyébe. Nap mint nap fel kell vennünk a harcot a mozgással, hogy eljussunk oda, ahova szeretnénk. Fel kell vennünk a harcot a beszéddel, hogy megértessük magunkat a többi emberrel, akiktől mondjuk számunkra elengedhetetlenül fontos információt várunk. Fel kell vennünk a harcot az ismeretlen környezettel, hogy ne menjünk neki valaminek, ne essünk le valahonnan, ne botoljunk meg valamiben.

Ha mindezt kellőképpen átéljük most, akkor legyünk újra mi magunk, illetve már kicsivel többek. Ha lemegyünk legközelebb az utcára, vagy állunk a buszmegállóban, vagy toporgunk a pénztárhoz vezető sorban, segítsük sérült embertársunkat, akivel ott találkozunk. Készségesen feleljünk, ha kérdez valamit, vagy egyszerűen legyünk előzékenyek, megértőek.

Minden rokkant ember más, mint ahogyan minden ember más. Másképpen viselkednek ugyanabban a helyzetben, másképpen reagálnak ugyanarra a szituációra. Hogy hogyan, azt elsősorban az határozza meg, hogy melyik fogyatékosági csoportba tartoznak:

- testi fogyatékoságok,
- mozgásszervi fogyatékoságok,
- érzékszervi fogyatékoság (süketek és vakok),
- értelmi fogyatékoságok,
- mentális viselkedés- és magatartászavarok,
- nem látható fogyatékoságok.

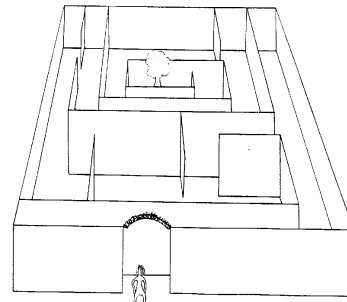
Minden rokkant másképp használja megmaradt képességeit. A helyzetekhez való alkalmazkodás nem kizárólag intellektuális vagy fizikai lehetőségeik függvénye, hiszen jobban boldogulnak egy számukra kedvezően kialakított környezetben. És most jövünk mi: jobban boldogulnak, ha megfelelő módon segítjük őket. Megfelelő módon: erről szól tájékoztató kiadványunk.

## A KIADVÁNY LOGIKAI FELÉPÍTÉSE

Vegyük sorba, hogy általában milyen nehézségekkel találkozik egy rokkant személy a mindennapokban.

## TÁJÉKOZÓDÁS, BESZÉLGETÉS

Egy fogyatékos embernek nehéz beszerezni a számára fontos információkat. Segítenünk kell őt a szóbeli információs eszközök (telefon, hangjelzések, utaskísérő, harmadik személy) és a látható információk (írások, brosúrák, albumok, plakátok, képernyők, képek, rajzok, tervek, piktogramok) elérésében és megértésében.



Ezek az információs eszközök otthon is és nyilvános helyeken is használhatóak.

Amikor rokkant személlyel kell beszélgetnünk vagy segíteni őt a fenti eszközök használatában, a következőképp járjunk el:

- személyesen hozzá forduljunk és ne a kísérőjéhez,
- keltsünk benne bizalmat magunk iránt,
- legyünk diszkrétek, ne tegyünk fel kérdéseket a rokkantság eredetét vagy okait illetően,
- **ne sajnálkozzunk, ne szánakozzunk!**

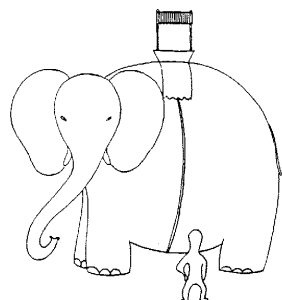
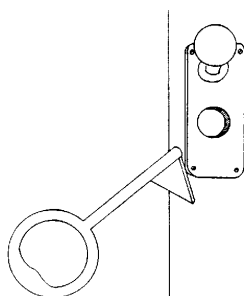
## **JÁRÁS, ELIGAZODÁS**

A rokkantaknak nehézségeik lehetnek a járásban a bejárando távolságok, a legyözendő szintkülönbségek, a különféle megkerülendő akadályok miatt, de nehézségeik lehetnek a tájékozódásban is. **Kérdezzük meg tőlük, szükségük van-e segítségre, várjuk meg válaszukat, ne akarjunk mindenáron segíteni nekik!**

## **A SZOLGÁLTATÁSOK HASZNÁLATA**

A szolgáltatások a következő színhelyeken zajlanak: pultok és kisablakok előtt görnyedve, automaták mellett toporogva, szűk irodahelyiségekben nyomorogva, stb.

Ha azt látjuk, hogy ezek a szolgáltatások nem speciálisan a különböző típusú rokkantságban szenvedő személyek számára vannak megtervezve, ezért általuk nehezen használhatóak, akkor ajánljuk fel segítségünket.



## **A JÁRMŰVEKRE VALÓ FELSZÁLLÁS, LESZÁLLÁS**

A rokkant személyeknek sokszor már az nehézséget okoz, hogy megtalálják azt a járművet, amire fel akarnak szállni. Azután segítségre szorulnak a felszálláskor, a járműben való kényelmes hely megtalálásában, végül a leszálláskor.

Kiadványunk a fent leirt logika szerint követ végig minden rokkantságtípust. A leírások után gyakorlati tanácsok találhatóak a különböző rubrikák alatt.

## 2. MOZGÁSSZERVI FOGYATÉKOSSÁG

A különböző eredetű (születés, baleset, betegség) mozgásszervi fogyatékoságok részleges vagy teljes mozgásszervi érintettséget okoznak, néha pedig kommunikációs nehézséget is. Ennek több megjelenési formája van:

- a paraplégia a két alsó végtag és a törzs alsó részének bénultságát jelenti,
- a tetraplégia a négy végtag és a törzs részleges vagy teljes bénultsága, valamint légzési nehézségeket is okozhat,
- a hemiplégia a test egyik felének részleges vagy teljes bénultsága (azonos oldali kar és láb), és beszédzavart is okozhat.

A mozgásszervi fogyatékosággal élő emberek két kategóriába sorolhatóak:

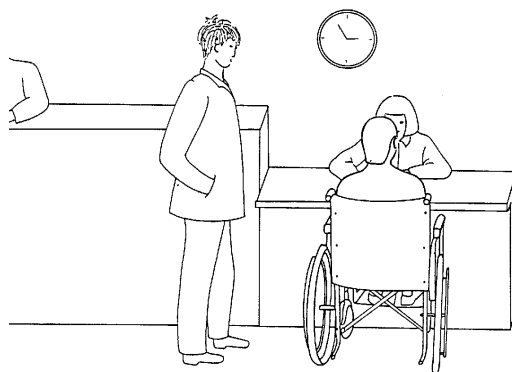
- azok a mozgáskorlátozott személyek, akik bot, illetve mankó segítségével szorulnak helyváltoztatáskor,
- kerekesszéket használó személyek, akik csak kézzel hajtott vagy elektromos vezérlésű kerekesszékekkel tudnak közlekedni.

### 2.1. SEGÍTSÉG A TÁJÉKOZÓDÁSBAN

Mozgássérültségükből adódóan ezen személyeknek nehézségeik lehetnek az információhoz jutásban vagy a kommunikációs eszközök használatában (önmaguk megértetése másokkal, telefonálás, jegyzetek készítése).

Hogyan alakítsuk velük való párbeszédünket?

- Személyesen hozzájuk forduljunk, ne pedig esetleges kísérőjükhöz.
- Ismételtessük meg velük, ha valamit nem értettünk.
- Egyszerű, világos, pontos, biztos információkat adjunk az olyan személyeknek, akik nem tudnak jegyzeteket készíteni.
- Hagyjunk nekik időt kifejezni magukat (nehézségeik lehetnek ugyanis a beszédben vagy a hangjelzéssel működő számítógép használatában).
- Győződjünk meg a kölcsönös, jó megértésről, mielőtt lezárjuk a beszélgetést.
- Legyünk még figyelmesebbek és türelmesebbek, ha az illetőnek agyi motoros érintettsége van.



Akár szemmel látható, akár nem, ezek az emberek fizikailag gyengék, egyensúlyi vagy koordinációs nehézségeik vannak a következő esetekben:

- helyzetváltoztatáskor,
- álló vagy ülő helyzetben maradáskor, leüléskor, felálláskor,
- bizonyos kézmozdulatok végzésekor, valaminek az elérésében, megfogásában, annak megtartásában, a beszédben és/vagy az írásban.

Néhány szó az agyi motoros érintettséggel sújtott személyekről: ez a fogalom a gyakorlatban lassú, koordinálatlan, gyakran szaggatott és pontatlan mozdulatokat végző rokkantakat jellemzi.

Ezen emberek járása nehéz, kiegyensúlyozatlan, mely enyhe mámoros állapotra emlékeztet. Időnként nem is képesek járni. Arckifejezésük kontrollálatlan, beszédük nehezen, sőt bizonyos esetekben egyáltalán nem érthető.

## **2.2. SEGÍTSÉG A JÁRÁSBAN, ELIGAZODÁSBAN**

### **2.2.1. KERESSZÉKES SZEMÉLYEK**

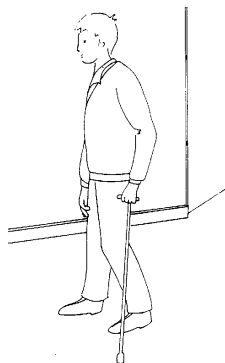
Kerekesszékkal közlekedő személyek számára nagy nehézségeket okoz, ha 2 cm–nél (lekerekítés esetén 4 cm–nél) magasabb szintkülönbségekkel, szűk ajtókkal, csúszós burkolatokkal, vagy leküzdendő nagy távolságokkal találják magukat szembe.

*Mit tegyünk és mit ne tegyünk, amikor egy kerekesszékes rokkantnak nyújtunk segítséget?*

- A rokkant személy jól ismeri kerekesszékét, ezért el fogja mondani nekünk, hogyan irányítsuk azt. Teljesítsük tehát a rokkant személy kívánalmait a szék mozgását illetően.
- Ellenőrizzük a rokkant személy karjainak és lábainak elhelyezkedését, mert előfordulhat, hogy nem érzi, ha végtagjai valamihez hozzáütődnek, megsebesülnek, megégnek, stb.
- Ügyeljünk arra, hogy a ruhák, párnák és takarók jól legyenek elrendezve, nehogy beleakadjanak a kerekek küllőibe.
- Ne kérdezzük meg az illetőtől, tud-e járni! (Kerekesszékekben van, tehát nem tud járni!)
- Ne a vászonrésznél toljuk a kerekesszékét, mert ezáltal a benne ülő személyt nyomjuk, nem pedig a kerekesszékét!
- Ne toljuk túl gyorsan a kerekesszékét, mert nem fogunk tudni kikerülni egy hirtelen megálló vagy irányt változtató gyalogost.
- Ne rázzuk a kerekesszékét, ez nem babakocsi!
- Ne fordítsuk meg hirtelen a kerekesszékét anélkül, hogy a rokkant személyt figyelmeztetnénk a manőverre.
- Ne emeljük fel a kerekesszékét a karfáinál fogva, mert ha azok kivehetőek, akkor a kezünkben maradhatnak és így balesetet okozhatunk.
- Ne menjünk el úgy helyváltoztatás után, hogy nem győződünk meg róla, rögzítve vannak-e a fékek.

### **2.2.2. JÁRÓKÉPES MOZGÁSKORLÁTOZOTT SZEMÉLYEK**

A hazai gyakorlatban a leggyakrabban alkalmazott egy, kettő, illetve három pontos tábotok, mankók, járókeretek segítségével a rászorulóknak biztonságosan közlekednek a lakáson belül, az utcán, a középületekben. Nagy távolságok megtételekor, valamint szintkülönbségek leküzdése esetén viszont már nehézségbe ütköznek.



Mit tegyünk, ha egy járóképes mozgáskorlátozott személyt szeretnénk segíteni a helyváltoztatásában?

- Kérdezzük meg tőle, pontosan milyen segítségre van szüksége és hogyan tudjuk azt végrehajtani.
- Soha ne azt a karját fogjuk meg, amelyikkel a botra támaszkodik.
- Ne fogjuk meg a botját sem.
- Ne sürgessük, hanem vegyük fel az ő tempóját, ritmusát.
- Kerüljük a hirtelen mozdulatokat!

Fentebb már olvashattuk, hogy a járóképes rokkantak különböző típusú segédeszközöket használnak. Ezekhez alkalmazkodva nekünk is különbözőképpen kell segítenünk.

#### *Egy oldalon alkalmazott támbot*

Mindig a támbottal ellentétes oldalon álljunk.

Korláttal ellátott lépcsőn, ha a másik kéz nem alkalmas a bot megfogására, a segédeszközt kérjük el, mert így a sérült a biztonságosabb támasztást tudja igénybe venni.

Ha nincs korlát, akkor az esetleges csomagok átvételével és az ép oldalon közvetlen segítséggel biztosítjuk a stabilitást.

Leüléskor: várjuk meg, amíg a sérült lábszárának hátulsó oldalával megérinti a széket, majd stabilizáljuk a támbotot, ezzel biztosítva a leülést. Felálláskor: szembeállva, az ép oldalon fogott botot rögzítjük, az ellenoldalon a kezünket nyújtjuk és enyhe húzó mozdulattal segítünk. A bottal ellentétes oldalon, hónalj és könyök támasszal is segítjük a felállást. Ha a szék előtt asztal áll, biztonságosabb azon támaszkodva felállni és a stabilitás megszerzésekor a botot kézbeadni.

#### *Két oldalon alkalmazott támbot*

Lépcsőn járáskor az egyik bot szerepét átveszi a korlát, ezért a feleslegessé vált segédeszköz hordozásában segíthetünk.

Leüléskor és felálláskor a szék megfelelő helyzetbe hozásával és stabilizálásával, valamint a támbotok átvételével segíthetünk.

#### *Mankó*

A hónalj- és a könyök-mankó az érintett végtag, ill. végtagok tehermentesítésére szolgál. Általában műtétek után, csak átmeneti ideig alkalmazzák. A segítség módja és mértéke megegyezik a támbotnál leírtakkal.

#### *Járókeret*

##### Stabil járókeret

A stabil járókeretet használó személyek segítése lépcsőn járáskor: a keretet átvesszük és míg a rokkant az egyik oldalon a korlátba kapaszkodik, mi az ellenoldalon személyi támogatással segítünk.

Leüléskor és felálláskor a széket megfelelő helyzetbe hozzuk és rögzítjük, majd a járókeret megfogásával segítjük folyamatot. Felálláskor, ha a sérült igényli, akkor egyik kezünkkel megtartjuk a járókeretet, a másik kezünkkel pedig hónalj-támasszal enyhén megemeljük.

##### Guruló járókeret

Az a sérült, aki guruló járókerettel közlekedik, a lépcsőt valószínűleg nem tudja igénybe venni. Ha lift nincs, akkor emelőszerkezetet kell használnia. Ilyenkor a következőképpen kell segítenünk:

Az emelőszerkezet ülését megfelelő helyzetbe hozzuk. Megvárjuk, hogy a sérült lábainak hátsó oldalával érintse a széket. A guruló keretet fékkel rögzítjük, majd a sérültet hónalj-támasszal megtartva segítjük a leülést. Felálláskor a guruló keretet a sérült elé helyezzük és fékkel rögzítjük. Hónalj-támasszal és a lábfejek megtartásával, majd egy emelő mozdulattal segítjük a felállást. A stabilitás elnyerése után utat biztosítunk.



### **2.2.3. AGYI EREDETŰ MOZGÁSSZERVI FOGYATÉKOSSÁGBAN SZENVEDŐ SZEMÉLYEK**

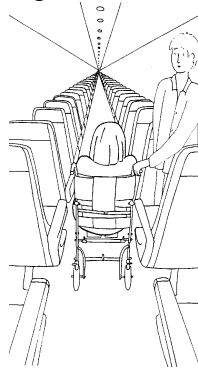
Haladáskor, járáskor ugyanolyan nehézségeik lehetnek, mint a kerekesszékes vagy a járóképes mozgáskorlátozott személyeknek, tehát segítségnyújtáskor a fent leírtak szerint járjunk el.

## **2.3. SEGÍTSÉG A KÖZLEKEDÉSI ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁBAN**

### **2.3.1. KERESSZÉKES SZEMÉLYEK**

Ők nem képesek egyedül felszállni a közlekedési járművekre, azokról leszállni sem tudnak. Nehézségeik támadhatnak a jármű közlekedő folyosóján, valamint a járműben való elhelyezkedéskor.

A kerekesszéket használó személyek segítésének technikájával a következő fejezet foglalkozik



### **2.3.2. JÁRÓKÉPES MOZGÁSKORLÁTOZOTT SZEMÉLYEK**

Nhézségeik a járművekre való fel- ill. leszálláskor, valamint az ülésekre való leüléskor támadnak.

Kell-e segíteni a fenti helyzetekben őket?

- Ezt kérdezzük meg az érintett személytől. Ha a válasza igen, azt is kérdezzük meg, hogyan segítsünk.

### **2.3.3. AGYI EREDETŰ MOZGÁSSZERVI FOGYATÉKOSSÁGBAN SZENVEDŐ SZEMÉLYEK**

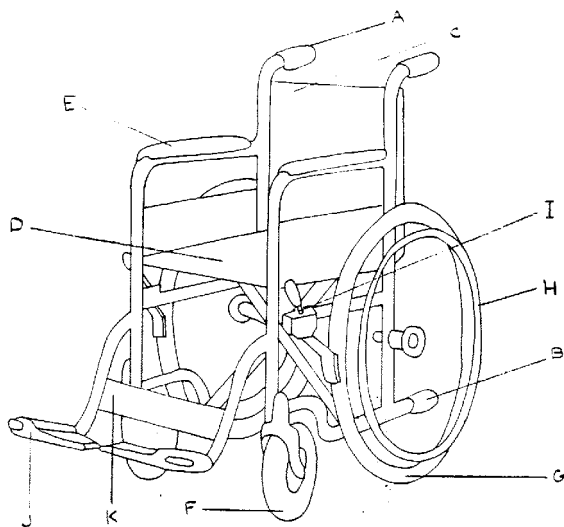
Ugyanolyan típusú segítségre van szükségük, mint a mozgáskorlátozott vagy kerekesszékes személyeknek.

### 3. A ROKKANT SZEMÉLY SPECIÁLIS SEGÍTÉSE

Külön fejezetet szentelünk a kerekesszéket használó személyek segítése témájának, ennek specifikus volta miatt. Ha ugyanis hatékonyan szeretnénk segíteni, ismernünk kell a kerekesszék használatának módszereit még akkor is, ha a segített, a rokkant beavat majd minket a részletekbe a konkrét segítség során. Tudnunk kell, hogyan kell őt szakszerűen felemelni, hordozni, hogyan birkózzunk meg a járdaszegéllyel és a lépcsőfokokkal. Azért kell tudnunk, hogy ne okozzunk feleslegesen balesetet, sérüléseket, csak mert kevésbé ismertük a segítség módszereit.

#### 3.1. A KERESSZÉK

##### 3.1.1. LEÍRÁS



- A = irányító fogantyú
- B = hátsó billentőrúd
- C = háttámla
- D = ülés
- E = karfák
- F = kis kerekek
- G = nagy kerekek
- H = hajtókerék
- I = fékek
- J = lábtartók
- K = lábtámasz

A kerekesszékeknek 2 típusa létezik:

- kézi meghajtású kerekesszékek,
- elektromos villanymotor meghajtású kerekesszékek.

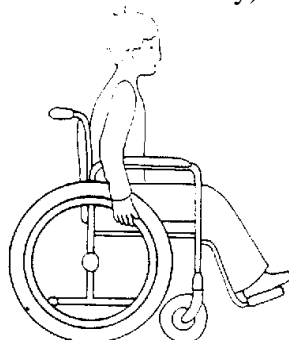
Azt, hogy ki milyen meghajtású kerekesszéket választ, nagyban befolyásolja fogyatékoságának, bénulásának, esetleges deformitásának jellege.

A többség összehajtható vagy fix vázas, együléses, hátul két nagy, elöl pedig két kis kerékből álló kézi vezérlésű kerekesszéket használ. Ennek súlya 13 – 25 kg között mozog.

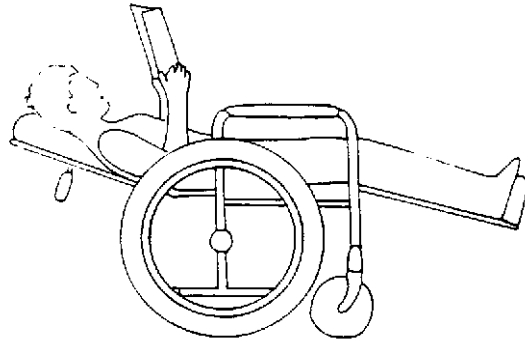
##### 3.1.2. NÉHÁNY KERESSZÉK- MODELL

a) Kézi meghajtású kerekesszékek:

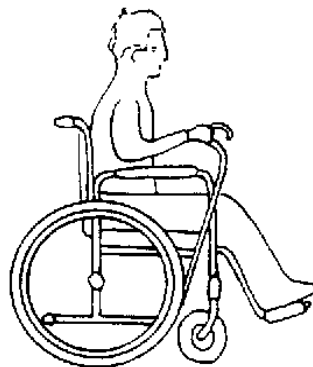
- Ezeknek a típusoknak két nagy hátsó kereke van, melyekre hajtókerekek (amit megfog haladás céljából a sérült személy) vannak szerelve.



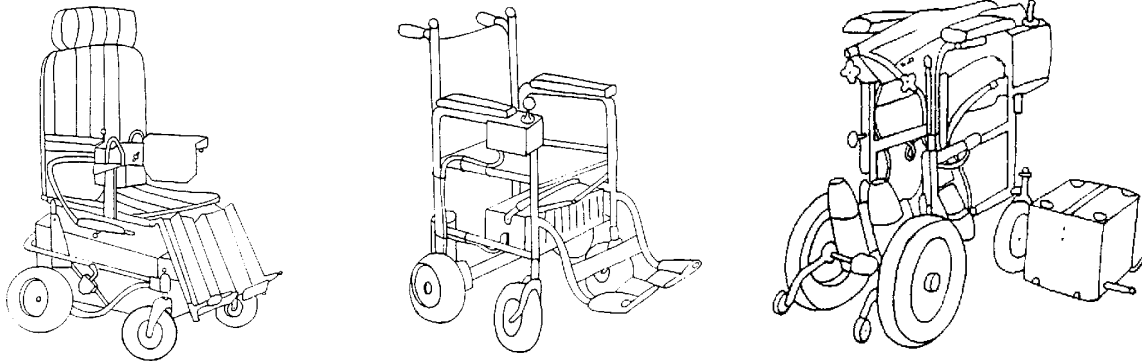
- Vannak 90 fokig lehajtható háttámlával és a vízszintesig felemelhető lábtámasszal felszerelt kerekesszékek.



- Dupla hajtókerékkel is felszerelhetnek kerekesszéket, vagy –a rokkantság szerint– akár a jobb, akár a bal kerékre emelőkart erősíthetnek, amely lehetővé teszi az egy kézzel való kézi vezérlést.



b) Elektromos kerekesszék: az elektromos kerekesszék lehajtható vagy fix vázas, négy közepes méretű (vagy két közepes és két kis) kereke van, valamint egy vagy két motor van a váz alá helyezve. A motor két 6 vagy egy 12 voltos akkumulátorral működik.



Az elektromos vezérlőmű általában a kerekesszék egyik karfáján található és az emelőkar enyhe nyomására vagy érintésére működésbe hozza a villanymotorokat.

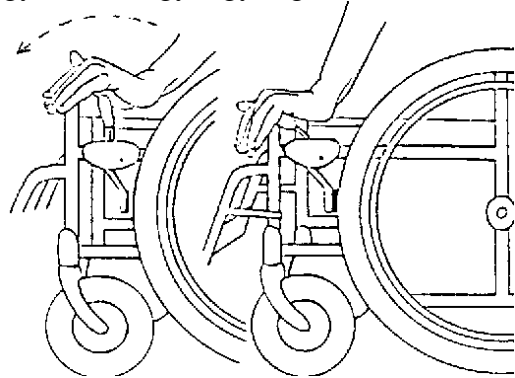
A vezérlés történhet állal, lábbal, ráfújással vagy tarkóval is. Egy hátul elhelyezett kikapcsoló rendszer lehetővé teszi, hogy a kerekesszéket valaki más tolja, a motor működtetése nélkül. Az elektromos kerekesszék súlya akkumulátorral együtt 36 –100 kg között mozog.

### 3.1.3 A KEREKESZÉK ELEMEI

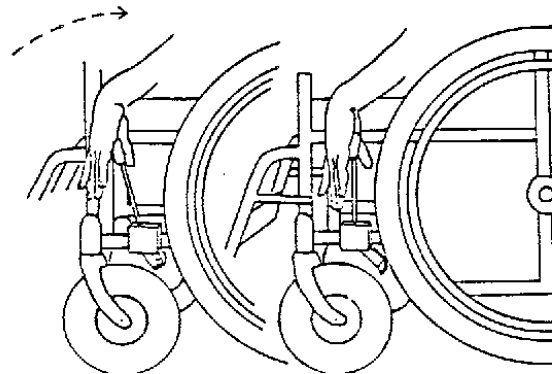
#### a) A fékek

A kerekesszékek nagy többségénél mindegyik nagykerekén egy-egy rögzítő fék van.

Egyes fékek előre tolva,



mások hátrahúzva működtethetők.

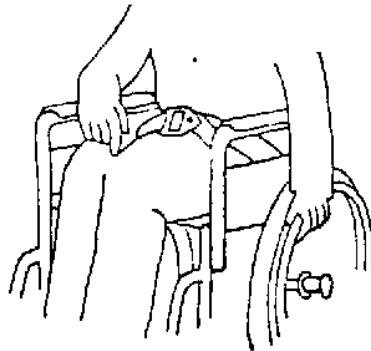


Mindig győződjünk meg róla, hogy a fékek teljesen le vannak-e szorítva, mielőtt segítenénk a rokkant személynek leülni vagy felállni.

És arról se feledkezzünk meg sohasem, hogy ellenőrizzük, a fékek ki vannak-e engedve, mielőtt tolni kezdjük a kerekesszéket.

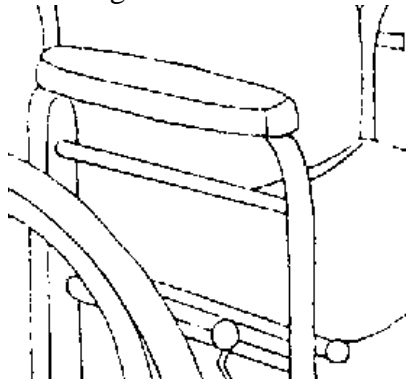
#### b) A biztonsági öv

Azoknál érdemes felszereltetni, akik ülő helyzetben sem tudnak egyensúlyban maradni.

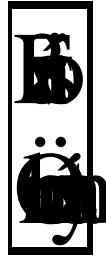


c) A karfák

Lehetnek fixek (a.) (ezen belül létezik csuklós illeszkedés nélküli szilárd és könnyű modell), továbbá elmozdíthatóak (b.), ami megkönnyíti az oldalirányú áthelyezést és nagyobb mozgásszabadságot tesz lehetővé a felső végtagok számára.



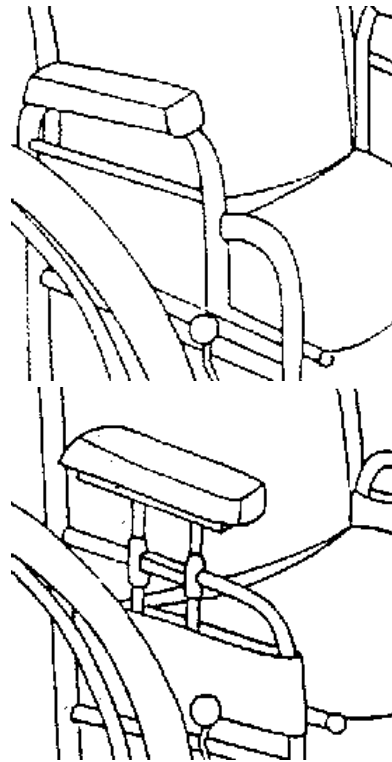
a. rögzített karfa



b. kiemelhető karfa

A karfák lehetnek:  
Nem fogazottak,

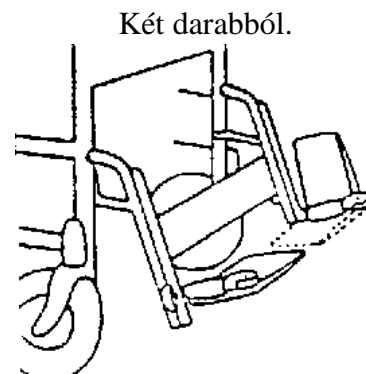
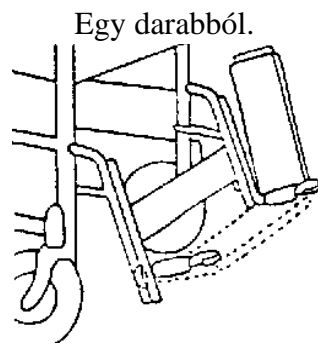
fogazattal ellátottak, ami lehetővé teszi egy munkafelület, asztal, íróasztal, mosdó stb. jobb megközelítését.



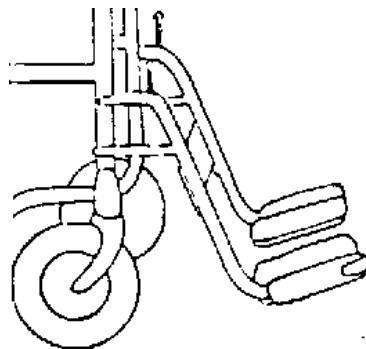
d) A lábtartók (melyekhez lábtámaszok is tartozhatnak)

- Fixek
- Elmozdíthatók

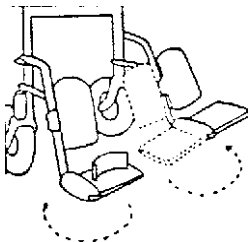
A függőleges irányban lehajthatóak lehetővé teszik, hogy a sérült személy letehesse lábát a talajra. Készülhetnek:



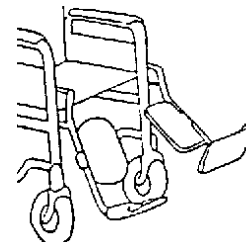
Leválaszthatóak is lehetnek:



A lábtartó elem felfelé emelve teljesen visszahúzható és/vagy oldalirányba forgatva elmozdítható (c.), valamint lehet fokozatosan felemelhető egészen a vízszintes helyzetig (d.).

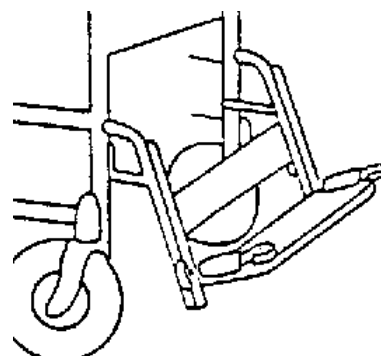


c. felemelve, és/vagy oldalirányba mozdítható lábtartó és lábtámasz

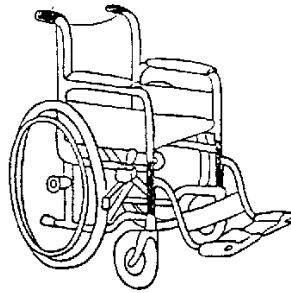


d. fokozatosan emelhető lábtartó lábtámasszal

Van olyan lábtartó, amit ki lehet billenteni és így feljebb húzható. Ez a megoldás emelkedőknél jól alkalmazható.



Soha nem a karfáknál kell felemelni a kerekesszéket, hanem a vázon és az irányító fogantyúkon levő fogáspontokon (ld. satírozások).

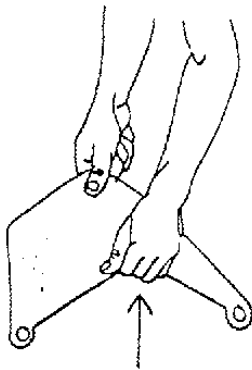


### 3.1.4. A KERESSZÉK HASZNÁLATA

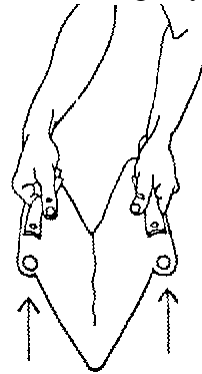
Hogyan hajtsuk össze a kerekesszéket (a leggyakrabban előforduló modelleknél)?

- Vegyük le az ülésről a párnát.
- Emeljük le vagy húzzuk ki a lábtartókat.
- Tegyük mindkét kezünket az ülés vásznának közepére, az egyiket előre, a másikat hátra.

A vásznat

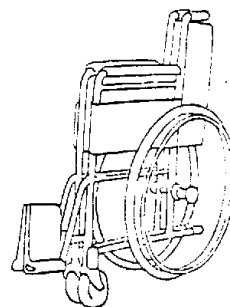
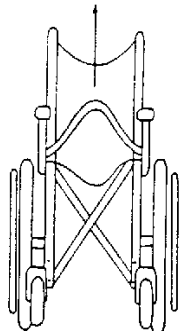


az oldalsó fogantyúkat



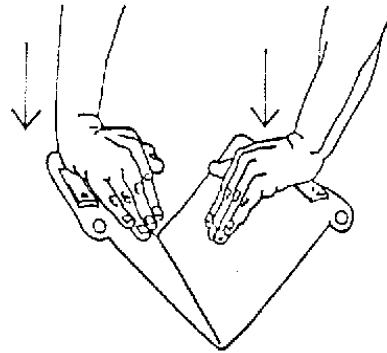
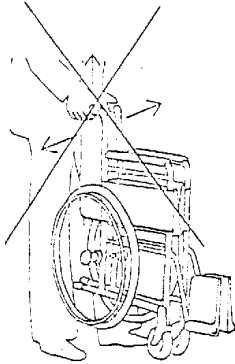
húzzuk felfelé.

A kerekesszéket különösebb erőfeszítés nélkül kell összecsuksunk.



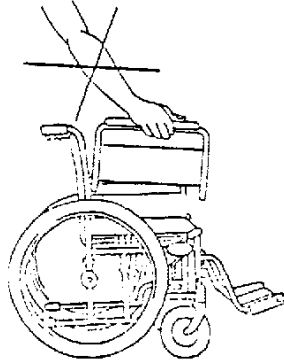
## A kerekesszék szétnyitása

A kerekesszék szétnyitásakor ne a fogantyúkat toljuk el egymástól, hanem csúsztassuk mindkét kezünket a karfák közé és a tenyerünkkel nyomjuk az ülés mindkét oldalát.



Vigyázat: az ujjunkat befelé fordítsuk, nehogy becsípjük.

Sem összehajtott, sem nyitott állapotban ne a karfáknál vagy a lábtartóknál fogva emeljük fel a kerekesszéket, mert azok a kezünkben maradhatnak.

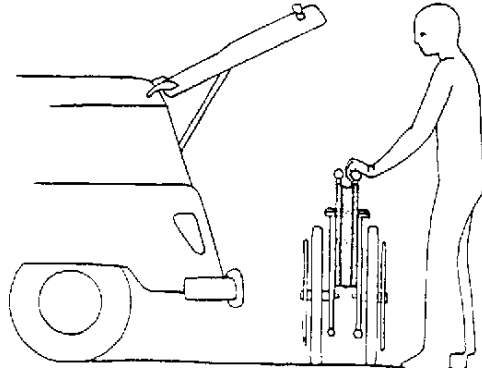




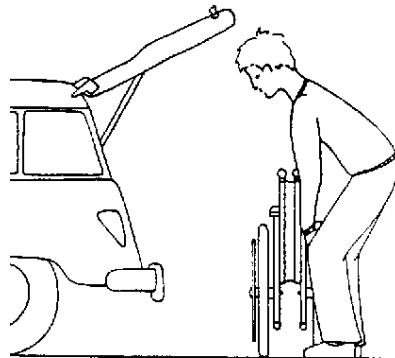
### 3.1.5. HOGYAN TEGYÜK BE A KERESSZÉKET A GÉPJÁRMŰBE?

#### ALAPELV

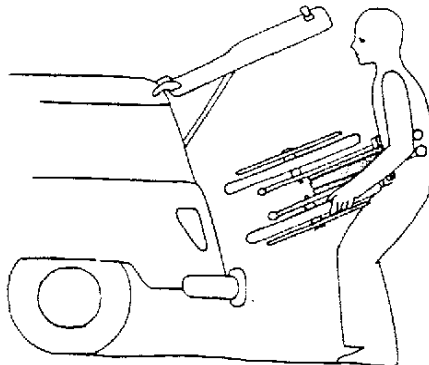
1. Emeljük fel a lábtartókat, ha azok leválaszthatóak.
2. Engedjük ki a fékeket.
3. Helyezzük az előzőleg kinyitott keresszéket párhuzamosan a csomagtartóval.



4. Fogjuk meg a keresszéket az ábra szerint. Karjaink most emelőként szolgálnak.
5. Hajlítsuk be térdünket és csípőnket, mialatt a hátunkat továbbra is egyenesen tartjuk.



6. Emeljük fel a keresszéket és tegyük a csomagtartó szélére.
7. Tegyük be a csomagtartóba úgy, hogy a nagy kerekek nézzenek előre.

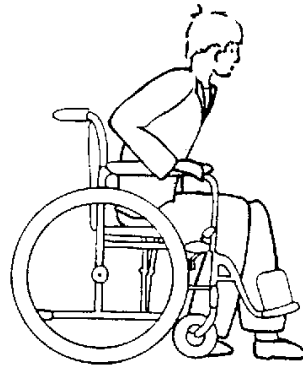


A keresszékek helyzete az autóban különböző lehet, ez típusától függ.

### 3.1.6. A ROKKANT SZEMÉLY GÉPJÁRMŰBE VALÓ BEHELYEZÉSE

a) Ha a rokkant személy önálló:

1. erősen behúzza a fékeket,
2. felemeli a lábtartókat,
3. leteszi a lábait a talajra.



b) Ha a rokkant személy nem önálló:

- általában jól ismeri a neki leginkább megfelelő módszert. Ez esetben hagyjuk, hogy ő irányítsa a műveleteket.
- Mindenekelőtt tegyük a kerekesszéket megfelelő helyzetbe, emeljük fel a lábtartókat, húzzuk be jól a fékeket; esetleg emeljük ki a közelebb eső karfát, ami egy oldalirányú átültetést tesz lehetővé.

Ha van, ne felejtjük el bekapcsolni a biztonsági övet, de hagyjuk a rokkant személyt olyan ülésmodban, ahogy ő szereti. Ez szolgálja biztonságát és kényelmét.

## 3.2. A ROKKANT SZEMÉLY FELEMELÉSE

### 3.2.1. EGY SZEMÉLY SEGÍTSÉGÉVEL

Helyezkedjünk el a rokkant személy előtt.

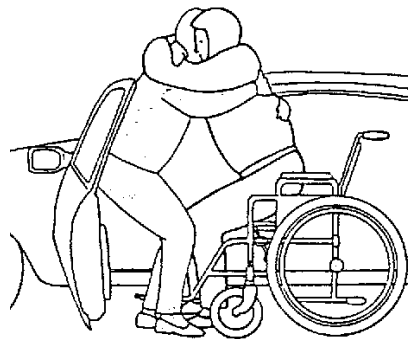
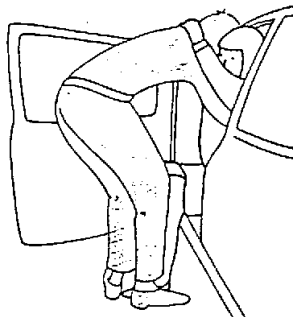
Hajlítsuk be a térdét és a csípőjét, ügyelve arra, hogy a háta egyenes maradjon.

Támasszuk meg a rokkant személy lábát és térdét a miénkkel.

Helyezzük karjait a vállunkra vagy a nyakunk köré, amennyiben lehetséges.

Karunkkal fogjuk át a rokkant személy csípőjét, esetleg segítsünk magunknak a biztonsági öv vagy egy szíj segítségével.

Figyelmeztessük az illetőt a művelet megkezdése előtt, hogy ne érje váratlanul a hirtelen történő mozgás.



Vegyünk mély levegőt. Emeljük fel a behajlított lábait és teljesen megtartva a rokkant személy térdeire gyakorolt nyomást, húzzuk magunk felé és újra egyenesedjünk ki, ügyelve arra, hogy a háta egyenes maradjon.

A művelet biztonsága attól függ, mennyire biztosak a fogások.

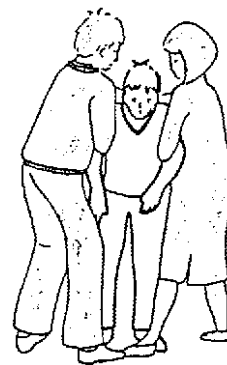
### 3.2.2. A ROKKANT SZEMÉLY FELEMELÉSE KÉT SZEMÉLY SEGÍTSÉGÉVEL

Helyezzük jobb vagy bal karunkat a rokkant személy hóna alá, előlről hátrafelé.

Tegyük bal karunkat a hátához lehetőség szerint minél lejjebb, hogy jó támaszt biztosítsunk neki és segítsük a csípőjét egyenesen tartani.

Támasszuk meg a lábát és a térdét a lábunkkal.

Segítsünk neki felállni.



### 3.2.3. A ROKKANT SZEMÉLY HORDOZÁSÁNAK MÓDSZERE

Egy segítő személy elegendő, ha a segített könnyű és valamennyire közreműködik.

Helyezkedjünk el féloldalt a kerekesszéken.

Rögzítsük magunkat a megfelelő helyzetben a kerekesszéken.

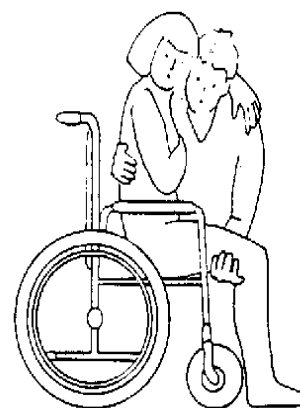
Ellenőrizzük a fékeket és a lábtartót; a rokkant személy lába a talajon helyezkedjék el.

Egyik karunkkal fogjuk át a derekát a kabát vagy zakó alatt.

Másik karunkat tegyük a combja alá, minél közelebb a térdéhez.

Tegyük a rokkant személy egyik karját a nyakunk köré.

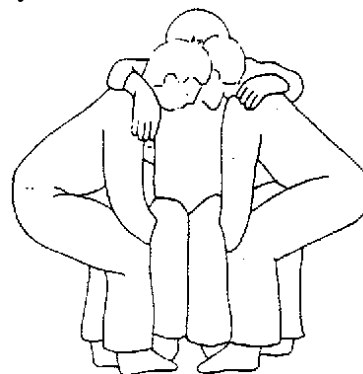
Emeljük fel őt úgy, hogy szétnyitjuk a lábait és egyenesen tartjuk a hátát.



Két segítőre van szükség, ha a rokkant személy nehéz vagy súlyosan érintett.

Mindkét segítő helyezze a rokkant személy egy-egy karját a nyaka köré.

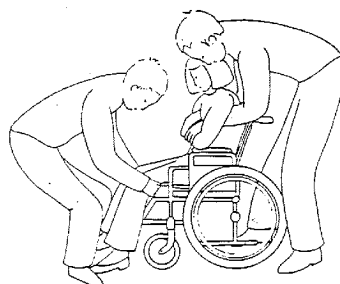
Mindkét segítő tegye a karját a rokkant személy combja alá és kezével fogja meg a másik segítő csuklóját "satufogásban", így képezve "hordszéket".



Ha megoldható, biztonsági okokból ajánlatos saját kerekesszékében szállítani a rokkant személyt, mivel annak szilárd támaszpontjai vannak.

Mit kell tenni, ha a rokkant személyt egy másik ülésre szeretnénk áthelyezni a kerekesszékéből, oldalirányú mozgatóval?

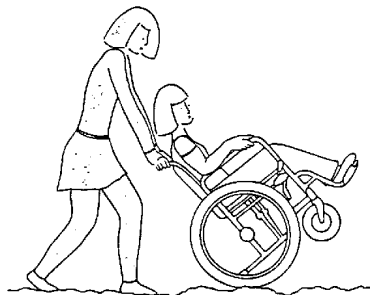
- A hátul álló segítő a hónaljánál emeli fel a rokkant személyt,
- az elől lévő segítő pedig a térde alatt fogva.



### 3.3. A KEREKESZÉKKEL VALÓ MANÓVEREZÉS TECHNIKÁI

Mindig előre figyelmeztessük a rokkant személyt a műveletre.

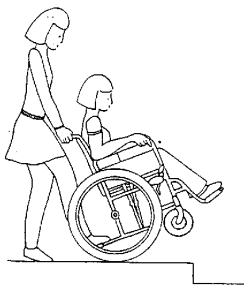
- ✦ Egyetlen talajon döntjük meg a kerekesszéket, de éppen csak annyira, hogy egyensúlyba billentsük.
- ✦ A megbillentett kerekesszéket a két nagy hátsó kerekén toljuk vagy húzzuk, így megkönnyítjük a haladást.



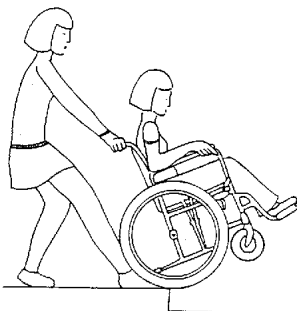
#### 3.3.1. LEMENETEL EGY LÉPCSŐFOKRÓL, JÁRDARÓL SZEMBŐL

Hátrafelé menni kerekesszékkal lefelé igen veszélyes, sőt balesetveszélyes. A segítő ugyanis magára ránthatja a kerekesszéket. Ezért olyan műveleteket ne alkalmazzunk, ahol hátrafelé és lefelé történne a kerekesszék mozgatása. Mindig szembe álljunk a leküzdendő akadállyal, hogy folyamatos információink lehessenek az adott szituációról.

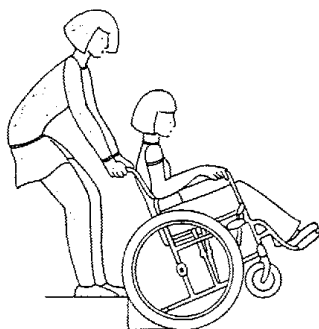
- Közelítsük meg a lépcsőt annyira, hogy a kerekesszék első kis kerekei a lépcső széléig érjenek
- Billentsük hátra a kerekesszéket úgy, hogy a billenőrúdra rálépünk.



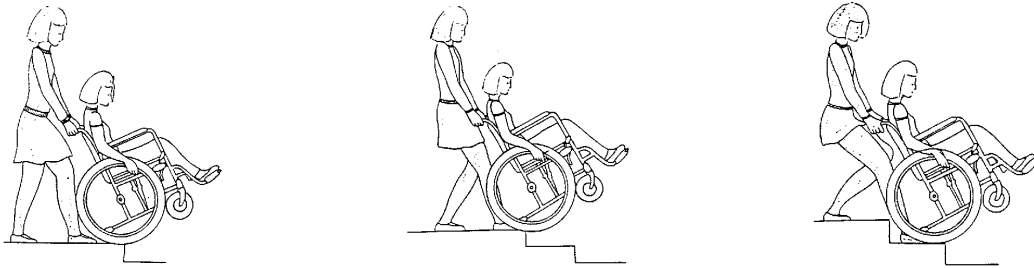
- A hátrabillentett kerekesszéket lassan engedjük le a lépcsőről úgy, hogy az egyik lábunkat térdünk behajlításával magunk mögött megtámasztjuk, így valósítva meg a biztonságos lejutást a lépcsőről.



- A lépcsőfokról való lejutás után óvatosan billentsük vissza a kerekesszéket első kerekeire.



### 3.3.2. NÉHÁNY LÉPCSŐFOK MEGTÉTELE LEFELÉ, ELŐRE, AMIKORIS A ROKKANT SZEMÉLY FÉKEZÉSSSEL TUD SEGITENI

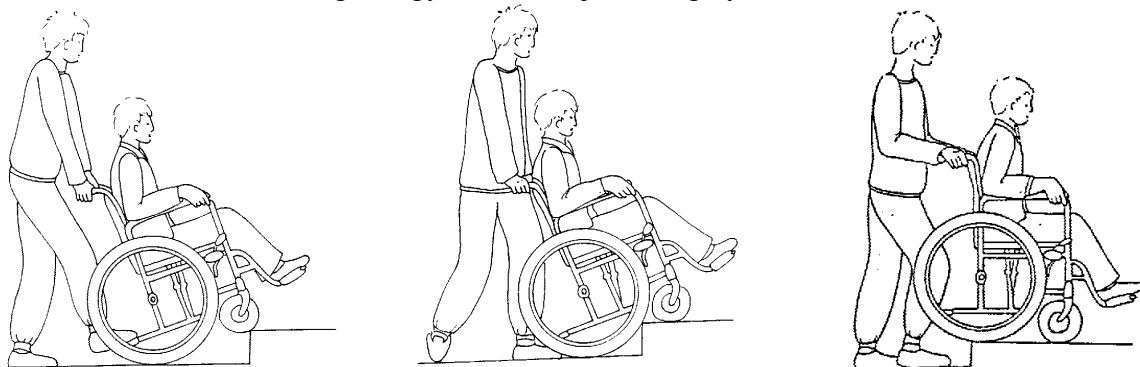


#### FIGYELEM:

Ne kockáztassuk meg, hogy egyedül menjünk le a lépcsőn, ha nem vagyunk biztosak benne, hogy elég erősek vagyunk hozzá és ellenőrzésünk alatt tudjuk tartani a műveletet, különösen, ha a lépcsőfokok magasak és keskenyek.

### 3.3.3. FELJUTÁS EGY LÉPCSŐFOKRA, JÁRDÁRA

- Billentsük hátra a kerekesszéket és tegyük fel a kis kerekeket a járdára, addig tolva a kerekesszéket, míg a nagy kerekek a járdaszegélyhez nem érnek.

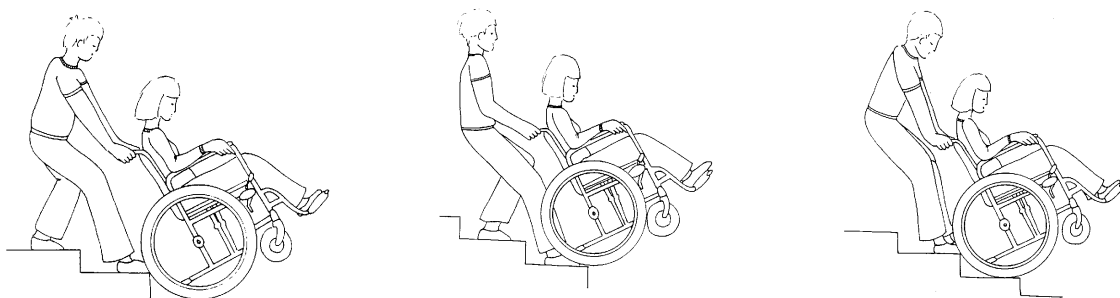


- Ezt követően emeljük fel a kerekesszéket a fogantyúknál és addig toljuk, amíg a nagy kerekek is fel nem gördülnek a járdára.

### 3.3.4. NÉHÁNY LÉPCSŐFOK MEGTÉTELE HÁTRAFELÉ

A fentiekben óva intettünk attól, hogy valaki hátrafelé és lefelé végezzen kerekesszékekkel bármilyen műveletet. Itt azonban felfelé haladunk, amikor is nincs az a veszély, hogy a segítőre dől a kerekesszék. A felfelé menetelnél arra koncentráljunk, hogy ne hagyja visszacsúszni súlyánál fogva a kerekesszék.

- Billentsük hátra a kerekesszéket.
- Helyezzük a kerekesszék két hátsó nagy kerekét az első lépcsővel szembe.
- Ragadjuk meg erősen, feszes karokkal a fogantyúkat.
- Tegyük az egyik lábunkat szilárdan az első lépcsőfokra, a másikat a másodikra.

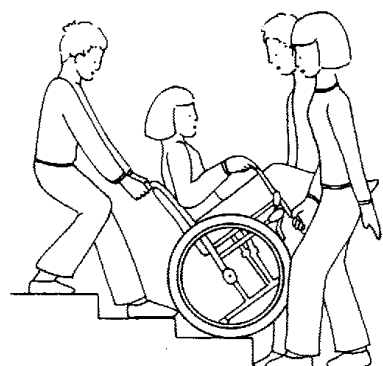
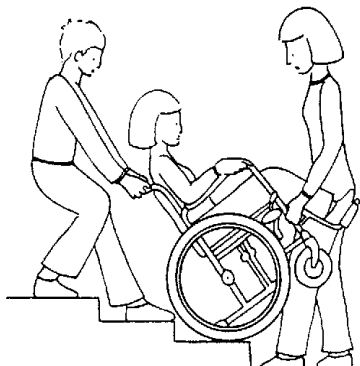


- Húzzuk fel a kerekesszéket az első lépcsőfokra. A segítő súlyának kell ellensúlyoznia a kerekesszék és a benne ülő súlyát.
- Tegyük fel a második lábunkat a második lépcsőfokra. Hagyjunk egy kis időt a lépcsőfokok között.

Mikor nélkülözhetetlen több segítő közreműködése?

- Ha a nagy kerekek a kerekesszék elején vannak.
- Ha a rokkant személy nehéz vagy a lépcsőfokok keskenyek.

Egy második, sőt jó, ha egy harmadik segítő is oldalt helyezkedik el, hogy segítsen a kerekesszék felvitelében.



### TANÁCSOK VALAMENNYI MŰVELETHEZ

Ne feledjük el:

1. Addig kell hátrahajlítani a kerekesszéket, amíg az egyensúlyi állapotba nem billen, a lépcsőfokkal merőlegesen.
2. Hajlítsuk a csípőnket és a térdünket, miközben hátunk egyenes, karunk pedig feszes maradjon.
3. Elengedhetetlen, hogy minden lépcsőfok után mély levegőt vegyünk, a művelet megkönnyítése érdekében.
4. Ha megcsúszunk, ill. a kerekesszék leesik, akkor se engedjük el a kerekesszéket, bármi történik is.

### 3.3.5. KEREKESSZÉKKEL KÖZLEKEDŐ ROKKANT SZEMÉLYEK JÁRMŰBŐL TÖRTÉNŐ KISZÁLLÁSÁNAK, ILL. ABBA VALÓ BESZÁLLÁSÁNAK SEGÍTÉSÉRE VONATKOZÓ SAJÁTOS TANÁCSOK

(kiválasztott példa: vonat)

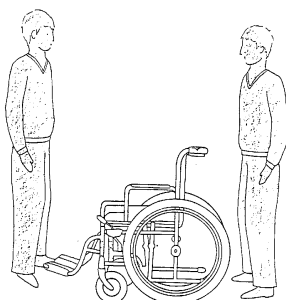
#### FIGYELMEZTETÉS:

- Ne a karfáknál emeljük a kerekesszéket.
- Kérjük meg a rokkant személyt, hogy tájékoztasson minket arról, hogyan történjék a vonatra való feljutás.

#### A SEGITŐK ELHELYEZKEDÉSE:

Az első segítő a kerekesszék mögött lesz és közli a rokkant személlyel, hogy hátrabillenti a kerekesszéket és azt a művelet egész ideje alatt abban a helyzetben fogja tartani.

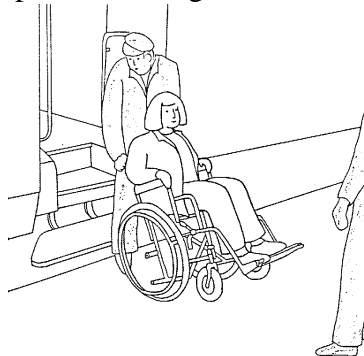
A második segítő a kerekesszék előtt helyezkedik el. A vázon lévő fogantyúnál megfogja a kerekesszéket. Szétterpesztett lábait a kerekesszék lábtartóinak egyik ill. másik oldalán, kissé eltolva helyezi el a kellő stabilitás biztosítása érdekében. Térdét és csípőjét behajlítva, hátát egyenesen, karját feszesen tartja.



## A KEREKESZÉK KÉT SEGÍTŐ ÁLTAL TÖRTÉNŐ BEEMELÉSE A JÁRMŰBE

A két segítőnek tökéletes összhangban kell elvégeznie a műveletet, a mozdulatoknak szigorúan rendezetteknek és összehangoltaknak kell lenniük a szállított személy és a segítők biztonsága érdekében. A műveletet úgy hajtják végre, hogy a szállított személy háttal helyezkedik el a járműnek.

A háttal lévő segítő egyik lába az első lépcsőfokon van, a másik a második lépcsőfokon. Könnyedén előrehajolva tartja magát, a háta egyenes, térde enyhén behajlított. Feszés karokkal megfogja a kerekesszék fogantyúját. Továbbra is hátradöntött helyzetben maga felé húzza a kerekesszéket a nagy kerekein, a lépcsőfokokon gurítva.



Az elől lévő segítő hátradöntött helyzetben tartja a kerekesszéket, előretolva azt, közvetlenül a lépcsőfokig. Majd combjával tolva felemeli, miközben háta egyenes, karja pedig feszes marad.

Tartsunk pihenőidőt, hogy kifújjuk magunkat.

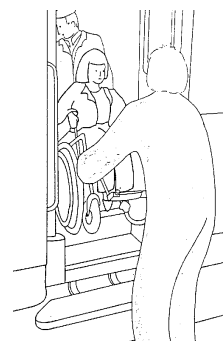
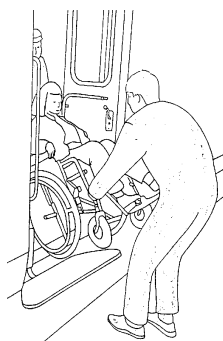
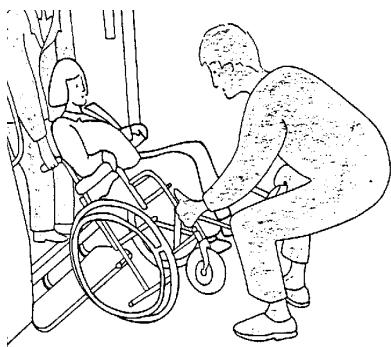
A háttal lévő segítő hátrafelé fellép a második lépcsőfokra, egyik lábával a következő lépcsőfokra támaszkodik, hogy megőrizze egyensúlyát és stabilitását. Karját feszesen tartva egyenes hátát hátrafesztí, hogy ellensúlyozza a megdöntött kerekesszék súlyát. Maga felé húzza a kerekesszéket combjával nyomva azt.

Az elől lévő segítő továbbra is hátradöntve tartja a kerekesszéket.

Másodszor is tartsunk pihenőidőt, hogy ismét kifújhassuk magunkat.

Az elől lévő segítő tolvá segíti a kerekesszék felvitelét. Ez lehetővé teszi a háttal lévő segítőnek, hogy az utolsó lépcsőfokra lépjen, ahol mindkét lábát megfeszítve áll. Ez a felvitel legnehezebb pillanata az első segítő számára, aki majdnem guggoló helyzetben van a peronon.

Az elől lévő második segítőnek folyamatosan megdöntve kell tartania a kerekesszéket. Teljesen kiegyenesedik és a támasztékot a még mindig hátradöntött kerekesszékre gyakorolt erős nyomással biztosítja. Így kell lehetővé tenni a háttal lévő segítőnek, hogy felegyenesedjen, miközben maga felé húzza a kerekesszéket mindaddig, amíg az újra mind a négy kerekére kerül, immár a vonat belsejében.



## A KERESSZÉK JÁRMŰBŐL TÖRTÉNŐ KIEMELÉSE

Lényeges, hogy hátradöntve tartsuk a kerekesszéket a rokkant személy előreesésének elkerülése érdekében, mivel – a beemeléssel ellentétben – a rokkant személy előremenetben száll le.

A kerekesszék kiemelésének technikája fordítottja a beemelésnél alkalmazottnak.

A hátul lévő segítőnek feszes karral kell fognia a kerekesszéket és biztosítani tartóit a talajon, hogy őt magát se rántsa előre. Tehát úgy fogja biztosítani stabilitását, hogy egyik lába még a vonatban van, a másikat a következő lépcsőfokon megtámasztja. Lábait behajlítva, hátát pedig hátradöntve tartja, hogy ellensúlyozza a kerekesszék súlyát és lehetővé tegye a kiszállás fékezését.

Az elöl lévő segítő a vázat fogja és egy erőteljes nyomással hátradöntve a kerekesszéket, biztosítja a teljes kiemelési művelet alatt a tartást és a fékezést. A művelet kezdetekor ő majdnem függőleges helyzetben van, a művelet végére pedig szinte guggol. Vagyis abban a pillanatban, amikor a kerekesszéket mind a négy kerekével a talajra helyezik, háta egyenes, térde pedig behajlítva marad.

A hátul lévő segítő végül egyik lábát az utolsó lépcsőfokra helyezi, a másikat pedig a talajra. Lába behajlítva marad, háta egyenesen van hátradöntve.

Más típusú kerekesszékeknél is az az alapelv, hogy hátra kell dönteni a kerekesszéket, még akkor is, ha a mozgatáshoz három segítő szükséges.

### 3.3.6. ELEKTROMOS KERESSZÉK

A rokkant személy elektromos kerekesszékben történő szállítása rendkívüli nehézségeket okozhat.

Ha a rokkant személy nem képes stabilan tartani magát, akkor ne emeljük ki kerekesszékéből.

Ha lehetséges, alkalmazzunk kisebb felvonót a nagyobb járművekbe való beszállásnál (pl. vonatnál).

Ellenkező esetben ki kell kapcsolni a motoros meghajtású kerekeket, ki kell venni az akkumulátort – ha az egyáltalán hozzáférhető és kivehető– és négy személlyel kell biztosítani a hordozást.



## 4. LÁTÓSZERVI FOGYATÉKOSSÁG

Ez a fogyatékos az enyhe látásromlástól a teljes vakságig terjedhet.

A fehér bot jelzi, hogy a személy vak vagy erősen csökkentlátó. Ez utóbbi esetben mintegy ködfátyolon át észleli környezetét vagy nagyon töredezettnek látja.

Csökkentlátóknál a fehér bot használata a látási viszonyoktól függ.

A fehér bot – azon túl, hogy a látók számára is jelzés – a kéz meghosszabbítása is egyben. A vak ember a következő lépés előtt kitapintja a talajt, hogy az esetleges akadályokról ily módon információt szerezhessen.

A látószervi fogyatékos teljesen vagy részlegesen megfoszt a környezet vizuális információitól, teljesen érintetlenül hagyva a mozgásképeséget és más érzékszervi képességeket.

Mindannyian tudjuk, hogy nem elég segíteni, hanem pontosan ismernünk kell, hogy mikor, milyen mértékben és hogyan nyújtjuk a segítséget ahhoz, hogy az valódi célját elérje. Ezenkívül mindig vegyük figyelembe a segített ember egyediségét, azaz abban segítsünk, amire ő kér bennünket, hiszen ő tudja, mire van szüksége. Természetesen felajánlhatjuk másban is a segítségünket, de ne vegyük sértésnek, ha visszautasítja, mert egyszerűen nincs rá szüksége.

A látószervi fogyatékosban szenvedő embereknek a nehézségeik lényegileg a következőkre vonatkoznak:

- biztonságuk,
- közlekedésük,
- a tájékoztató táblák elolvasása.



- "A kis ablak balra van.",
- "Önnek balra vagy nekem?",
- "Ja! Önnek jobb kézre esik."

### 4.1. TÁJÉKOZÓDÁS, BESZÉLGETÉS

Megismerkedésnél mindig a látó köszön előre, az most mellékes, hogy férfi vagy nő, idősebb vagy fiatalabb. A bemutatkozásnál a látó fogja meg a vak ember kinyújtott kezét. Nagyon fontos, hogy nevünket érthetően mondjuk, mert a hangunk és a nevünk jelenti a vak ember számára személyességünket, hiszen nincsen rólunk látott élménye.

Vak ember társaságában többször van szükség érintésre, de mielőtt megérintenénk mindig szóljunk hozzá, nehogy ijedtséget okozzunk.

Abban a helyiségben, ahol egy vak ember tartózkodik, ne közlekedjünk hangtalanul. A szobába lépve meg kell szólítanunk, ha pedig kimegyünk, ezt is tudassuk vele.

Beszédünkben nem kell eltérően megválogatni a szavainkat, mint ahogy megszoktuk. Nem kell kerülnünk a látásra vonatkozó szavakat: pl. viszontlátásra, láttad-e tegnap a TV-ben... A vakság témájáról praktikus már az első alkalommal elbeszélgetni, mint egy nagyon kellemetlen állapotról. A legtöbb vak ember nyíltan beszél vakságáról, ha valódi érdeklődést tapasztal.

Az "ott" vagy "oda" szavakat ne használjuk beszédünkben, helyette határozzuk meg az ember, tárgy helyzetét a vak emberhez képest. Pl. veled szemben van az ajtó, balra melletted a széken van a táskád, stb. Ha valamit adni akarunk neki, előbb mondjuk ezt el és tegyük hozzá, hogy mit fogunk a kezébe adni. Azt is mondanunk kell előre, ha valamit elveszünk előle, pl. kiöntjük a hamutartót.

Amikor vak emberrel beszélünk, ugyanúgy feléje fordulunk, ugyanúgy a "szemébe néztünk", mint másnak. A hang iránya ugyanis információ számára pl. magasságunkról.

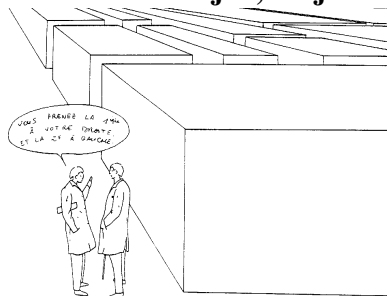
Tartsunk rendet a vak ember körül. Aki nem lát, annak a kezével, a mozgáson alapuló távolságbecsléssel és emlékezettel kell megjegyeznie minden használati tárgya helyét. Bármit használunk, azt ugyanarra a helyre tesszük vissza, különben egy fél napját is kereséssel tölti a vak ember. Kihúzott fiókot, kinyitott szekrényajtót csukjuk vissza, hogy ne ütközzön fájdalmasan bele.

Ha ügyeit intézni kísérjük valahová, soha ne beszéljünk helyette, legfeljebb félreérthető helyzetben figyelmeztessük, hogy hozzá szólnak. Amikor az ügyintéző nekünk teszi fel a vak emberrel kapcsolatos kérdéseket, irányítsuk a vak ember felé: "Őt kérdezze!"

Hogyan beszéljünk velük?

- Bizonyosodjunk meg róla, hogy az illetőnek szüksége van-e segítségre.
- Adjunk egyszerű, világos információkat.
- Amikor útbaigazítást kérnek, írjuk le a helyet, a követendő útvonalat (forduljon a jobb oldala irányába, harmadik ajtó balra), adjunk meg nem látással érzékelhető karakterisztikus pontokat (az étterem megtalálható a pohárcsörömpölés, az ital- és esetleg az ételszag nyomán), ajánljuk fel az illetőnek, hogy elkísérjük.
- Győződjünk meg róla, hogy az adott válasz elegendő-e.
- Ne fejezzünk ki bizonyos információkat kizárólag gesztikulálásokkal vagy mimikával.
- Ne induljunk el előzetes bejelentés nélkül.

**"Először a jobb keze felől eső első utcába menjen, majd balra a másodikba."**



## **4.2. SEGÍTSÉG A JÁRÁSBAN, ELIGAZODÁSBAN**

A látássérült személyeknek nehézségeik lehetnek saját helyzetük térbeli meghatározásában, valamint bonyolult területen való tájékozódás és haladás esetén.

Ha helyzetükről kérdeznak vagy tájékozódni szeretnének:

- Pontosításokkal írjuk le a helyet: az ön jobb keze felől ez és ez, öntől balra ez és ez található, stb.
- Vegyünk igénybe egyéb módokon megtalálható pontokat, mint pl. az illatszerboltból kiszűrődő kellemes illatok, stb.
- Ajánljuk fel az illetőnek, hogy elkísérjük. Ha elfogadja a vezetést, tartsuk be a "Nem látó és rosszul látó személyek vezetésének technikája" c. fejezet előírásait.
- Ne kényszerítsük kerekesszékekbe a nem- vagy rosszul látó személyt.

## **4.3. SEGÍTSÉG A KÖZLEKEDÉSI ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁBAN**

A látássérült személynek nehézségeik lehetnek az általa használni kívánt jármű, annak ajtaja, valamint a járműben lévő helye megtalálásában.

Lehetőleg az első ajtón szálljunk fel vele, mert így a vezető láthat minket.

A vak személyt kísérjük a jármű lépcsőéig, ő botjával megkeresi azt. Szabad kezét tesszük a kapaszkodóra. Egyedül szálljon fel a járműre, ahol kezét szintén egy kapaszkodóhoz visszük.

Ha úgy kívánja, kísérjük el őt a helyéig (lásd "vezetés" c. fejezet) és helyezzük a jármű szolgáltatásait az ülésnek megfelelően, elérhető közelségbe.

Nehézségei lehetnek a leszállási hely meghatározásában is. Ha a vak személy jelzett, mutassuk meg neki az ajtót és a megállót, ahol le kell szállnia.

## 4.4. NEM LÁTÓ ÉS ROSSZUL LÁTÓ SZEMÉLYEK VEZETÉSÉNEK (KISÉRÉSÉNEK) TECHNIKÁJA

A kíséző felajánlja egyik karját a vak embernek: "A jobb vagy a bal karomat kéri?" A kíséző ezzel a karjával megérinti a vak embert, amit az megfog a könyök fölött úgy, hogy az ujjai belül vannak, a hüvelykujja pedig kívül. A vak személy derékszögben hajlítja karját teste mellett. A két ember így párhuzamosan helyezkedik el, a vak ember egy alkarhosszal megy a kíséző mögött.



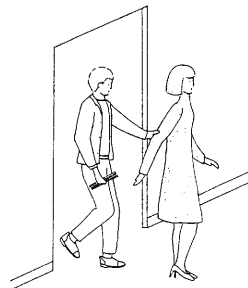
A fentiek ellenére ajánlatos, hogy a vak ember továbbra is használja a botját, hisz az biztonságérzést ad. Ezért nem szabad a vak ember botját tartó kezét fognunk.

A kíséző a "vezető-karját" a teste mellett tartja:

- kivéve a szűk átjárókat,
- kivéve a megállásokat, hogy megfoghasson egy tárgyat.

A kíséző a könnyed vagy görcsös fogásból érzékeli azt a bizalmatlanságot, amely a vak személyből felé árad.

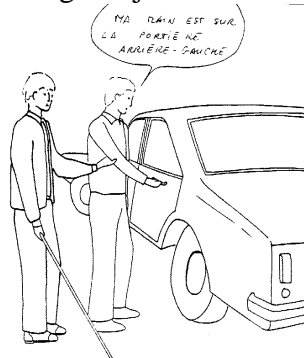
Szűk átjárók esetén a kíséző hátranyújtja a "vezető-karját". A vak személy, akit ezzel a mozdulattal figyelmeztet, mögötte helyezkedik el.



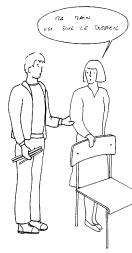
Határozottságra van szükség irányváltoztatások esetén. A kísézőnek lehetőség szerint derékszögben kell irányt változtatnia és minden hirtelen manővert el kell kerülnie.

Lépcső: a kíséző lassan halad. A vak személy kísézője karjának állásából érzi, hogy le- vagy felmennek-e, anélkül, hogy a kíséző bármit is mondana. Lépcsőjárásnál a kíséző mindig legyen egy lépcsőfokkal előbbre. A lépcsőt szemből közelítsük, kezdetét és végét pedig előre jelezzük.

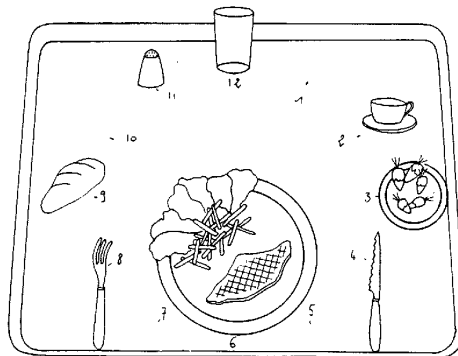
Beszállás az autóba: a kíséző az ajtóval szemben helyezkedik el és elmagyarázza a helyzetet: "Ön a bal hátsó ajtóval szemben áll." Karjáról leveszi a vak ember kezét és a kilincsre helyezi, aki ezáltal ki tudja nyitni az ajtót és beülhet a kocsiba. A kíséző tenyerével védi az autó tetejétől a beszálló fejet, hogy az elkerülje az esetleges fejsérüléseket.



Leülés egy székre: a kísérő szóban meghatározza a széktől való távolságot. Hozzáteszi, hogy az melyik irányban van, majd vezető karjának kezét ráteszi a háttámlára és ezt el is mondja: "A kezem a háttámlán van."



Egy tárgy megfogása: a kísérő ráteszi a vak ember kezét a tárgyra. A vak személy kezének, egy óralap beosztásának leírásával történő irányítása által elkerülhető, hogy megfogjuk és vezessük a csuklóját: pl. a só a 11. óránál van.



Ez a vezetés, az eddig leírtak ismerete elegendő önmagában. Lehetővé teszi, hogy megadjunk minden kiegészítő magyarázatot utazás közben. És beszélgetésre is jut idő.

Két dologra hívjuk fel még a figyelmet: soha ne fogjuk meg a vak személyt a karjánál fogva és ne rázzuk "vezető-karunkat".

## 5. HALLÓSZERVI FOGYATÉKOSSÁG

Ez a fogyatékoság az enyhe halláscsökkenéstől a teljes siketségig terjedhet.

A siket ember semmilyen hallható információt nem észlel (beszélgetés, telefon, rádió, mozi, zene, riasztás?). A siketség tehát a hangérzékelés teljes hiányát jelenti. Vannak zörej- és hanghalló személyek, akik hangot még érzékelnek, de halláscsökkenésük következtében a beszéd tagolt észlelésére még hallókészülék segítségével sem képesek. A siketek jelnyelvet használnak egymás között. Halló emberekkel szájról olvasással és gesztusokkal kommunikálnak.

A nagyothallók hallásképesége különböző fokú lehet. Hallókészülékkel vagy anélkül is képesek hallás útján kommunikálni. Természetesen a szájról olvasásnak és a gesztusoknak az ő esetükben is komoly szerepe van, hiszen pl. egy erős háttérzaj jelentősen csökkenti a beszédértést.

A hallássérülés lehet veleszületett, másrészt szerzett okokra (agresszív hanghatás, betegségek, baleset, gyógyszerek), illetve az öregedésre vezethető vissza.

A rokkantság annál súlyosabb, minél korábban jelenik meg az élet folyamán. Ha a siketség születéstől kezdve fennáll, akkor a beszéd és a nyelv, valamint az olvasás megtanulása szenved súlyos zavarokat, amely jelentősen befolyásolja a gondolkodás, valamint a személyiség fejlődését.

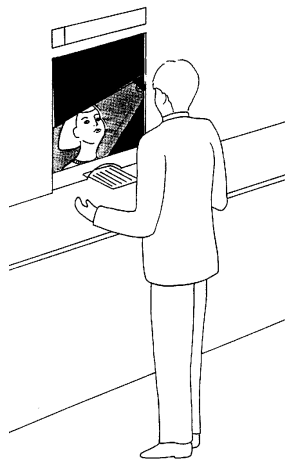
A siketen születettek beszéde néha nehezen érthető. Egyesek közülük csak a jelnyelvet, vagy a pantomimhez hasonló gesztusokat értik és csak ezáltal képesek kifejezni magukat.

### 5.1. SEGÍTSÉG A TÁJÉKOZÓDÁSBAN

A hallássérült személyeknek a hallható információs eszközök használatában adódnak nehézségek.

Hogyan beszéljünk velük?

- Hívjuk fel az illető figyelmét magunkra, mielőtt beszéljünk hozzá.
- Ügyeljünk arra, hogy az arcunk jól legyen megvilágítva, teljes egészében fényben legyen és a fény szemből essen az arcunkra.
- Szemben, 5–10m-re helyezkedjünk el az illetővel.



- Beszéljünk hozzá természetesen és túlzások nélkül artikuláljunk.
- Kismértékben lassítsunk beszédünkön.
- Egyszerű és rövid mondatokat használjunk, kerüljük az idegen szavakat, átvitt értelmű fogalmakat.
- Ajánljuk fel, hogy írásban adunk tájékoztatást.
- Ne kiabáljunk!
- Ne beszéljünk dohányzás, evés, rágógumizás és járás közben, valamint a fejünket lehajtva!
- Ne féljünk az ismétléstől!
- Szükség esetén kérjük jelnyelvi tolmács segítségét.

- Ha a figyelmet szeretnénk felkelteni, kiabálás helyett inkább az érintést használjuk.
- Legyünk türelmesek, hiszen beszélgetőtársunk fokozottan koncentrálnak, ezért hamarabb elfárad mint mi.

## **5.2. SEGÍTSÉG A KÖZLEKEDÉSI ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁBAN**

A hallássérült személyeknek akkor lehetnek nehézségeik, amikor a közlekedési eszközökön hangos bemondón keresztül tájékoztatják az utasokat. Ha felismerjük a siket embert, mert megkülönböztető jelzéssel rendelkezik, tájékoztassuk a hallottakról.

A siket és nagyothalló személyek rendszerint lemondanak a hallható információkról. Így többnyire nem tudnak a menetrendi, díjszábsí és a közlekedési szabályok változásairól. A hallók által észlelt információk csak késve és rendkívül hiányosan érkeznek el hozzájuk. Ilyen esetekben legyünk különösen figyelmesek irántuk.

## 6. ÉRTELMI FOGYATÉKOSSÁG

Az értelmi fogyatékos az értelmi képesség hiányos működésével jellemezhető.

Az értelmi fogyatékos tényét az alábbiak alapján vehetjük észre:

- a személyiségfejlődés folyamán korlátozott ítélőképesség alakul ki, tehát nem áll arányban a személy testi fejlődésével és valóságos korával,
- ha a környezet kevés ingert kínál fel, képtelen az ilyen nehezebb helyzetekben alkalmazkodni.

Milyenek az értelmi fogyatékos emberek?

- jellegzetes arckifejezésük van,
- néha ügyetlen a járásuk és a mozdulataik,
- időnként nehezen fejezik ki magukat,
- nehézségeik lehetnek a mindennapi élet szokványos feladatainak önálló elvégzésében.

Az értelmi fogyatékosághoz időnként mozgásszervi és érzékszervi fogyatékos is járulhat.

### 6.1. SEGÍTSÉG A TÁJÉKOZÓDÁSBAN

Az értelmi sérült embereknek a látható és hallható információk megértésében és alkalmazásában lehetnek nehézségeik. Valamint könnyen eltévedhetnek.



(Eltévedt?)

()

(Segíthetek?)

( )

(Hazamegyek.)

(Jó, , együtt megkeressük.)

Hogyan beszéljünk velük?

- Előítélet nélkül hallgassuk meg őket.
- Hagyjuk, hadd fejezzék ki magukat saját elképzelésük szerint, hadd mondják végig mondanivalójukat,
- Győződjünk meg a kölcsönös megértésről úgy, hogy egyszerű és pontos kérdéseket teszünk fel.
- Ha kérdez valamit, mert nem tud jól tájékozódni és kétségeink vannak afelől, hogy a válaszukat megértette, ajánljuk fel az illetőnek, hogy elkísérjük.
- Kerüljük a tudományos, szakmai kifejezéseket.

## **6.2. SEGÍTSÉG A KÖZLEKEDÉSI ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁBAN**

Az értelmi sérült személyeknek az információk értelmezésében is nehézségeik adódhatnak.

Ha úgy kívánják, kísérjük őket egy ülőhelyig, majd jelezzük nekik a megállót, ahol le kell szállniuk.

Nehezen érthető szolgáltatás igénybevételekor legyünk különösen figyelmesek irántuk.

Győződjünk meg arról, hogy nem tévedtek-e el. Amennyiben azt tapasztaljuk, hogy "elvesztek", úgy ne hagyjuk őket magukra, hanem kísérjük őket biztonságos helyre (pl.: rendőrség, önkormányzat, munkahelyükre, lakhelyükre, stb.).



## 7. SZEMMEL NEM LÁTHATÓ FOGYATÉKOSSÁGOK

### HEMOFILIA

A tökéletlen véralvadás következtében belső vagy külső vérzés fenyeget, különösen baleset, trauma esetén.

### DIABÉTESZ

A szervezetben elégtelenül kerül feldolgozásra a cukor és ez rosszullétet, egyes esetekben kómát is okozhat. A legsúlyosabban érintett személyeknek intramuszkuláris (izomba adandó) injekciókhoz kell folyamodniuk, akár naponta többször is.

### SZIV– ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK

A szív működési zavarai, egyebek közt fulladást és nagyfokú fáradtságérzést okoznak. Ezek az emberek nem erőltethetik meg magukat.

### LÉGZÉSI ELÉGTELENSÉG

A légzési elégtelenség fulladást okoz erő kifejtés során. A legsúlyosabban érintett emberek légzőkészülékre szorulnak.

### VESEELÉGTELENSÉG

A veseelégtelenség nagyfokú fáradtságérzést okoz. Ezek az emberek szintén nem erőltethetik meg magukat.

### EPILEPSZIA

Az epilepsziás rohamok ijesztőek, de veszélytelenek, soha ne veszítsük el hidegvérünket.

Semmilyen újraélesztési kísérlet nem szükséges, még emlékezetkiesés esetén sem.

Helyezzük nyugalmi helyzetbe (fektessük oldalára) az illető személyt. Azt kell elkerülnünk, nehogy kárt tegyen magában. Könnyítsük meg a légzését úgy, hogy megfogjuk a fejét, oldalt fordítjuk, hogy a nyelve ne csússzon hátra! Fogsorai közé helyezzünk puha, harapható tárgyat (pl. levéltárcát). Hagyjunk időt arra, hogy a rohamot kipihenje és újra önállóvá váljon.

Mindennapi életünk során találkozhatunk tehát a fent ismertetett, nem látható fogyatékosokkal sújtott emberekkel. Ők többnyire jelzik nekünk, ha szükségük van valamiféle segítségre.

## Motiváció Alapítvány

Cím:	1053 Budapest, Henszlmann I. u. 9.
Tel.:	317-44-17
Fax:	317-44-17
E-mail:	<a href="mailto:motiv@mail.tvnet.hu">motiv@mail.tvnet.hu</a>
Adószám:	19667946-1-43
Bankszámlaszám:	11722003-20070177-00000000