# Kolíčkový den

**kolíček nás spojuje**

# Několik poznámek pro komunikaci s lidmi s postižením

Mgr. Antonín Herrmann

Nadace Jedličkova ústavu

- Při jednání s člověkem s postižením (nebo o něm) dbáme na to, abychom důsledně používali zásadu „people first“ (lidé na prvním místě). Tedy neříkáme, že jsme pro postižené zřídili bezbariérový vstup do školy. Vhodnější je říkat, že jsme vstup do školy zřídili pro žáky (osoby, lidi) s postižením.
  Podobně je tomu například, když někomu sdělujeme, že na paralympiádu odjelo 24 sportovců s postižením, nikoli postižených sportovců. Ačkoli v tomto případě stačí 24 sportovců, neboť je jasné, že na paralympiádě soutěží jen sportovci s postižením. A stejně je to s hudebníky, zpěváky, výtvarníky s postižením. Prostě vždycky člověk na prvním místě.

- Podobně neříkáme, že ten člověk trpí DMO (dětskou mozkovou obrnou), vhodnější je člověk s diagnózou DMO. Také člověk postižený DMO raději uslyší, že je ovlivněn DMO.

- Osoba upoutaná nebo odkázaná na invalidní vozík se cítí lépe, když říkáme, že k přesunu používá vozík.

- Někteří lidé s postižením používají černý humor (např. jezdí „na kriplkárách“) většinou mezi sebou. Není vhodné, aby se bez vyzvání připojil člověk bez postižení, nenavázal-li se skupinou bližší vztah.

- Lidem nad 15 let zásadně vykáme, pokud nejsme v kamarádském vztahu.

- Při hovoru s člověkem na vozíku udržujeme oční kontakt, snažíme se, abychom měli hlavu přibližně ve stejné výši, pokud možno usedneme.

- Někteří lidé se spastickou formou DMO mívají nesrozumitelnou řeč, nekontrolované pohyby a záškuby, bývají považováni za pacienty s mentálním postižením. Ve většině případů je intelekt zachován. V první řadě se snažíme oslovit je. Pokud neporozumíme, omluvíme se a mluvíme s asistentem, když je přítomen. Někteří lidé s touto diagnózou (hlavně děti) používají sešit s piktogramy nebo obrázky, díky nimž se snadněji domluvíme.

- Pokud vezeme člověka na mechanickém vozíku, pečlivě vybíráme trasu, vyhýbáme se nerovnostem. Při překonávání např. obrubníku vozík držíme za rukojeti a pomocí nášlapných tyčí vozík nakloníme dozadu, přední

kolečka se zvednou a rukojeťmi vozík lehce postrčíme, aby se na obrubník dostala i zadní kola.

- Pokud jde o obsluhu elektrického vozíku, musíte se dokonale seznámit s ovládáním a respektovat doporučení majitele. Samostatně se nedotýkejte ovladače.

- Dbejte, aby člověk na vozíku používal ochranné pásy, jsou-li příslušenstvím vozíku.

- Jestliže budete pomáhat s oblékáním svrchního ošacení, dbejte na to, co váš klient říká (kterou ruku napřed, jak zapínat…).

- Zapomeneme na termíny:
  - *mrzák, mrzáček* - užívané v první třetině 20. *tělesně* století (Jedličkův ústav pro zmrzačelé děti),
  - *invalida* - používané po první i druhé světové válce (Škola pro vojíny invalidy),
  - *tělesně vadný* – 50. a 60. léta 20. století (Jedličkův ústav sociální péče pro tělesně vadné),
  - *tělesně postižený* – 70. a 80. léta 20. století (Jedličkův ústav a školy pro tělesně postižené),

Lidé s handicapem tělesným představují z hlediska komunikace skupinu nejjednodušší. Budou spíše potřebovat drobnou pomoc v určitých situacích spojených zejména s architektonickými bariérami či pro ně problematickým uspořádáním prostoru.
*Pozn.: Určitou výjimkou jsou lidé se spastickým postižením (silné, nekontrolovatelné záškuby končetin i celého těla a mimických svalů, mnohdy i velmi nesrozumitelná řeč), kteří kvůli těmto projevům bývají mnohdy považováni za mentálně postižené. Opak bývá pravdou – výskyt nadprůměrně inteligentních jedinců je v této skupině vyšší než v běžné populaci.*

Vždy je třeba dodržovat tato základní pravidla:

- Při prvním kontaktu s vozíčkářem po úvodním podání ruky opět odstupte, aby se vzdálenost mezi vámi zvětšila a on nemusel mít hlavu vyvrácenou vzad, event. usedněte (pokud ta možnost je).
- Pokud ve výhledu brání např. recepční pult, obejděte ho, abyste mohli jednat „z očí do očí".
- Lidem chodícím o holi či o berlích nabídněte místo k sezení i při kratších jednáních (např. recepce) a opět dbejte na to, abyste nad nimi nestáli (viz výše). Kromě nepohodlí pro partnera to v něm rovněž vyvolává nepříjemný pocit vaší nadřazenosti.
- Vždy nabídněte pomoc se zavazadly apod.
- Vozíčkáři vždy automaticky uvolněte místo k sezení u stolu – odsunutí židle stranou (neodsunujte ji však bez rozmyslu, abyste nezablokovali cestu někomu jinému nebo sobě).
- Odložené hole a berle vždy nechte v dosahu jejich uživatele, jinak má velmi nepříjemný pocit bezmoci. Pokud překážejí, dohodněte řešení společně – mnohdy stačí pouze změnit směr jejich odložení (např. ke stěně místo do komunikace). Vždy myslete i na bezpečnost svoji i ostatních – pokud tyto ortopedické pomůcky trčí do cesty, kudy všichni chodí, hrozí nebezpečí pádu či zranění.

Pozn.:
*Zkušenější uživatelé si vhodné místo vyhledávají sami a usedají tak, aby své pomůcky mohli odložit na dosah a vhodným způsobem.*

*Celá řada ostatních lidí (po zranění či teprve krátkodobém používání) je však v těchto situacích bezradná a za radu či pomoc vám bude vděčná.*

Invalidní vozík a zacházení s ním:

Vozík vždy držte pouze za pevné součásti konstrukce (rukojeti, kříž)! Zejména při nouzovém transportu ze schodů apod. je to velmi důležité – stupačky či područky se mohou velmi snadnou uvolnit.

Nášlapné tyče umístěné pod křížem vozíku vám umožní naklopit vozík na zadní kola (při současném uchopení rukojetí), abyste mohli pomoci zvládnout vertikální překážky (např. obrubník) či obtížně průchodný terén.

Ke všem vertikálním překážkám je třeba najet důsledně kolmo. Nahoru pak vyvážíte vozík pozadu, dolů čelně.

Při nouzovém transportu (do schodů, ze schodů) vždy zaujměte pevnou a stabilní pozici a přesvědčte se, zda podložka neklouže. Schody zvládejte zásadně po jednom, na každém stupni je nutno mít plnou stabilitu a vozík zcela zastavit. Zkušený uživatel vám dokáže poradit, event. pomoci obručemi.

Pozn.:
*Pozor u vozíků elektrických! Při přílišném náklonu by mohla vytéct kyselina z akumulátorů a tím je zničit. Dříve než s vozíkem začnete manipulovat, informujte se u jeho uživatele o možných limitech náklonu (jde o velmi nákladná zařízení, většinou přesahující hodnotu 100 tisíc korun).*

*Rovněž se nikdy nedotýkejte ovládacího zařízení elektrického vozíku! Je velmi citlivé a ovládání vozíku jeho prostřednictvím vyžaduje značný cvik. Pokud je situace vysloveně kritická, optimální je odnést zvlášť uživatele a zvlášť vozík.*

Pokud někoho na vozíku tlačíte, vnímejte pečlivě prostor před sebou. Je třeba vybírat co nejhladší povrch a vyhnout se větším nerovnostem, zejména takovým, které by mohly zablokovat přední kolečka. Právě tak je třeba pozorně vnímat sklon cesty – zejména příčný. Vždy se snažte jet po té straně, kde je příčný sklon nejmenší, a nezapomeňte na dostatečný odstup od kraje.

*Nezapomeňte – díky malým předním kolečkům vozík vždy sjíždí ve směru příčného sklonu!*

Skládání vozíku – k vozíku si stoupnete bokem a pouhým tahem prstů za sedák vzhůru ho složíte; při rozkládání vozíku stačí pouze malíkovými hranami obou dlaní zatlačit na boční trubky konstrukce sedáku – k vozíku stůjte čelně a rozkročmo.

Pozn.:
*Odbrzděný vozík se skládá a rozkládá podstatně lépe. Na povrchu, který neklouže, pomůže, když jednu stranu vozíku jednou rukou lehce zvednete a druhou zatlačíte na trubku sedáku na opačné straně.*

*Vždy tlačte na trubky konstrukce sedáku, nikoli na jeho plochu – hrozí vytržení koženky u šroubů!*