

Rehabilitacja wzroku słabowidzących

Wzrok jest dominującym zmysłem w zdobywaniu informacji o rzeczywistości świata i zaburzenie tego narządu u wielu osób powoduje stres oraz wycofanie się z życia zawodowego i społecznego, a wcale nie musi tak być. Ważne, żeby wiedzieć jakie schorzenie posiadamy i zrozumieć jego następstwa funkcjonalne. Następnie postawić „czoła” słabościom i z pomocą specjalisty znaleźć możliwe rozwiązanie wspomagające funkcjonowanie z danym schorzeniem, a życie z niepełnosprawnością nabierze żywszego koloru.

Dzięki zmysłowi **wzroku** człowiek poznaje takie cechy, jak: cechy dynamiczne, którymi są jasność, barwa, kształt, wielkość, ruch; podstawowe cechy przestrzenne – długość, szerokość, wysokość, głębina (trójwymiarowość). Dysfunkcja wzroku może być wynikiem rozmaitych chorób lub uszkodzeń narządu wzroku. Zaburzenie tego zmysłu może mieć różny poziom natężenia: od drobnych ubytków, które względnie łatwo wyrównać odpowiednimi pomocami, aż po całkowity zanik odbioru bodźców drogą wzrokową. Dlatego osoby słabo widzące mają bardzo zróżnicowane możliwości widzenia, które uzależnione są od: - stanu narządu wzroku i stopnia widzenia (ostrość wzroku, pole widzenia, widzenie światła i barw, sprawność motoryczna gałek ocznych, lub zdolność łączenia obrazów z obu oczu (Dykcik, 2001). Posiadanie użytecznych możliwości widzenia lub ich brak stanowi główny wskaźnik podziału niepełnosprawności wzroku na dwie grupy: słabowidzących i niewidomych. Poniższą *funkcjonalną definicję osoby słabowidzącej* przyjmuje się dla celów rehabilitacyjnych i nie jest ona zależna od stopnia nasilenia niepełnosprawności:

Osoba słabowidząca, jest to osoba, która pomimo okularów korekcyjnych ma trudności z wykonywaniem czynności wzrokowych, ale która może poprawić swoją zdolność wykonywania tych czynności poprzez wykorzystanie wzrokowych metod kompensacyjnych, pomocy ułatwiających widzenie i innych pomocy rehabilitacyjnych oraz poprzez dostosowanie środowiska fizycznego. (Dykcik,2001).

Żeby osoba słabowidząca mogła maksymalnie wykorzystywać swój potencjał wzrokowy powinna poddać się ocenie funkcjonalnej aby zweryfikować mocne strony funkcjonowania pomimo dysfunkcji i zminimalizować słabe punkty, które ograniczają możliwości jednostki.

Na ocenę funkcjonalną składa się:

- ocena stanu fizycznego narządu wzroku oparta na dokumentacji z badań medycznych przeprowadzonych przez okulistę,
- ocena, jak dana osoba funkcjonuje w życiu codziennym.

- Ocena, w jaki sposób wykorzystuje wzrok podczas wykonywania podstawowych czynności życiowych.

Terapeuta po przeprowadzeniu funkcjonalnej oceny widzenia zaopiniuje problem i na bazie mocnych stron badanego opracuje plan oddziaływań w celu poprawy funkcjonowania osoby słabowidzącej oraz pomoże znaleźć sposób radzenia sobie z danym schorzeniem w różnych sytuacjach życiowych ukierunkowanych na potrzeby słabowidzącego.

Poniższa tabela zawiera skrócony opis najczęściej występujących schorzeń narządu wzroku i następstwa funkcjonalne oraz propozycję doboru pomocy ułatwiających funkcjonowanie osoby z danym schorzeniem.

Patologia	Zaburzenia towarzyszące	Następstwa funkcjonalne	Pomoc
Niewidzenie barw (Achromatopsja)	<ul style="list-style-type: none"> • Oczopląs 	<ul style="list-style-type: none"> • Oczopląs • Osłabiona ostrość • Ślepotą na barwy • światłowstręt 	<ul style="list-style-type: none"> • Korekcja • Ciemne szkła • Pomoce optyczne • Poradnia genetyczna • Pomoce elektroniczne
Barwnikowe zwyrodnienie siatkówki (Retinitis pigmentosa)	<ul style="list-style-type: none"> • Zanik nerwów wzrokowych • Zaćma • Jaskra 	<ul style="list-style-type: none"> • Ślepotą zmierzchowa • Zwężenie pola widzenia • Zaburzona wrażliwość na światło • Osłabiona adaptacja • Zmienne widzenie 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomoce optyczne (pryzmaty Fresnela, luneta odwrócona) • Pomoce nieoptyczne • Pomoce elektroniczne • Ćwiczenia z orientacji w przestrzeni, • Ćwiczenia przeszukiwania • Laska
Bezsoczewkowość (Aphakia)	<ul style="list-style-type: none"> • Odwarstwienie siatkówki • Oczopląs 	<ul style="list-style-type: none"> • Oczopląs • Dalekowzroczność • Brak akomodacji • Osłabione poczucie głębi 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkła okularowe • Szkła kontaktowe • Sztuczna soczewka • Pomoce optyczne • Pomoce nieoptyczne

		<ul style="list-style-type: none"> • Obniżona ostrość • Zniekształcenie obwodowego pola widzenia (szkła) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomoce elektroniczne
Beztęczykowość (Aniridia)	<ul style="list-style-type: none"> • Niedorozwój plamki • Oczopląs • Zaćma • Jaskra • Zmętnienie rogówki w obwodzie 	<ul style="list-style-type: none"> • Oczopląs • Osłabiona ostrość • Światłowstręt • Olśnienie • Osłabiona adaptacja 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciemne szkła • Sztuczna źrenica • Szkła kontaktowe • Pomoce optyczne
Bielactwo (Albinismus)	<ul style="list-style-type: none"> • Niedorozwój plamki • Oczopląs • Wady wzroku: krótkowzroczność, astygmatyzm 	<ul style="list-style-type: none"> • Osłabiona ostrość • Oczopląs • Światłowstręt • Olśnienie • Osłabiona adaptacja 	<ul style="list-style-type: none"> • Korekcja • Ciemne szkła • Pomoce optyczne • Pomoce nieoptyczne • Pomoce elektroniczne • Poradnia genetyczna
Jaskra wrodzona (Glaucoma)	<ul style="list-style-type: none"> • Oczopląs • Wole oko • Bielmo rogówki • Zanik nerwów wzrokowych • Wzrastające ciśnienie w gałce ocznej 	<ul style="list-style-type: none"> • Światłowstręt • Łzawienie • Osłabiona ostrość • Zwężenie pola widzenia • Ślepotą zmierzchowa • Osłabiona adaptacja 	<ul style="list-style-type: none"> • Zabieg operacyjny • Leki obniżające ciśnienie w gałce ocznej • Stymulacja wzroku • Pomoce optyczne • Pomoce nieoptyczne • Ćwiczenia przeszukujące • Ćwiczenia z orientacji w przestrzeni
----- Jaskra nabyta	<ul style="list-style-type: none"> • Zanik nerwów wzrokowych • Wzrastające ciśnienie w gałce ocznej 	<ul style="list-style-type: none"> • Zaburzona wrażliwość na światło • Zmienne widzenie 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Bóle oczu/głowy • Skutki uboczne leków: powiększona plama ślepa 	
Niewidzenie połowiczne (Hemianopia)	<ul style="list-style-type: none"> • Ślepotą zmierzchowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Ubytek połowy pola • Problemy z poruszaniem się • Problemy z czytaniem • Osłabione poczucie głębi 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomoce optyczne (pole – pryzmat Fresnela) • Pomoce nieoptyczne • Ćwiczenia usprawniające m.in. przeszukiwanie
Odwarstwienie siatkówki (Ablatio retinae)	<ul style="list-style-type: none"> • Ślepotą zmierzchowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Osłabiona ostrość • Ubytki w polu widzenia • Zaburzenia widzenia barw • Zaburzona adaptacja 	<ul style="list-style-type: none"> • Zabiegi • Pomoce optyczne • Pomoce nieoptyczne
Retinopatia cukrzycowa (Retinopatia diabetica)	<ul style="list-style-type: none"> • Jaskra • Zaćma • Osłabiona akomodacja • Odwarstwienie siatkówki 	<ul style="list-style-type: none"> • Zmienność widzenia • Stres • Zmęczenie • Mroczki rozsiane • Zaburzone widzenie barw 	<ul style="list-style-type: none"> • Fotokoagulacja • Witrektomia • Usunięcie ciała szklanego • Pomoce elektroniczne
Wysoka krótkowzroczność (Myopia alta)	<ul style="list-style-type: none"> • Zaćma • Wylewy do plamki • Jaskra • Degeneracja 	<ul style="list-style-type: none"> • Obniżona ostrość do dali • Ślepotą zmierzchowa • Mroczek centralny 	<ul style="list-style-type: none"> • Ograniczenie wysiłku fizycznego • Korekcja • Pomoce optyczne • Pomoce nieoptyczne

	<p>siatkówki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odwarstwienie siatkówki 	<ul style="list-style-type: none"> • Zniekształcony obwód pola widzenia (szkła) 	
Zaćma (cataracta)	<ul style="list-style-type: none"> • Oczopląs (zaćma wrodzona) • Jaskra • Zwyródnienie plamki • (zaćma starcza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Obniżona ostrość • Zaburzona wrażliwość na światło • Zażółcenie obrazu, „mroczki” 	<ul style="list-style-type: none"> • Zabieg operacyjny • Środki rozszerzające źrenicę • Pomoce optyczne • Pomoce nieoptyczne • Pomoce elektroniczne
Zanik nerwów wzrokowych (Atrophia nervi optici)	Oczopląs (w niektórych odmianach)	<ul style="list-style-type: none"> • Zależą od lokalizacji i stopnia zaniku • Mroczki • Obniżona ostrość • Zaburzenia widzenia barw • Ślepotą zmierzchowa 	<ul style="list-style-type: none"> • Stymulacja wzroku • Pomoce optyczne • Pomoce nieoptyczne • Ćwiczenia z orientacji w przestrzeni
Zwyródnienie plamki żółtej -młodzieńcze -starcze (Degeneratio maculae luteae)	Zaćma	<ul style="list-style-type: none"> • Obniżona ostrość • Mroczek centralny • Zaburzenie widzenia barw • Zaburzona wrażliwość na światło 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomoce optyczne • Pomoce nieoptyczne • Ćwiczenia w patrzeniu pozaplamkowym • Pomoce elektroniczne

<p>Zwłóknienie pozasoczewkowe Rozrost włóknisty pozasoczewkowy- Retinopatia wcześniacza (Retinopatia neonatorum)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Czasem regres wysoka krótkowzroczność • Odwarstwienie siatkówki • Jaskra • Zaćma 	<ul style="list-style-type: none"> • Obniżona ostrość • Zaburzona wrażliwość na światło • Zaburzona adaptacja 	<ul style="list-style-type: none"> • Stymulacja wzroku • Pomoce optyczne • Pomoce nieoptyczne • Pomoce elektroniczne
--	---	--	--

Legenda:

Pomoce nieoptyczne – przedmioty ułatwiające widzenie nie zawierające elementów optycznych, np.:

- dodatkowe oświetlenie (lampy z regulacją ustawienia i natężenia światła, latarki, itp.);
- pomoce łagodzące efekt olśnienia i światłowstrętu: filtry światła (okulary przeciwsłoneczne, barwne folie z włókna octanowego), osłony „osobiste” (parasol, czapka z daszkiem, kapelusz, itp.), osłony „ogólne” (różnego rodzaju zasłony na oknach);
- pomoce ułatwiające pracę z tekstem: podstawka do czytania, deska z klipsem, papier z pogrubioną liniaturą, narzędzie do pisania o większym nasyceniu i kontraście lub grubości kreski; tekst z powiększonym drukiem co najmniej 16-18 punktów, pisany czcionką prostą bez ozdobników na papierze najlepiej matowym, bez efektu „przebijania” druku z zachowaniem odstępów między znakami (spacje) i między wierszami (interlinia).
- pomoc w poruszaniu się w przestrzeni: przewodnik, biała laska, adaptacja przestrzeni pod kątem osób słabowidzących i niewidomych.

Pomoce optyczne – urządzenia ułatwiające widzenie zawierające elementy optyczne takie jak

soczewka i pryzmat, np.:

- lupy: o różnej mocy optycznej - podświetlane, z rączką i bez, montowane do lamp, zaczepiane do okularów itp.
- Lunety lub lornetki wykorzystywane do powiększenia obrazu/przedmiotu znajdującego się w dalszej odległości (nazwy ulic, tekst pisany na tablicy)
- Okulary lupowe - lupy zazwyczaj o wysokiej mocy montowane w oprawach okularowych

Pomoce elektroniczne:

- lupy elektroniczne są to urządzenia przenośne dające powiększenie z regulacją tła i kontrastu.
- powiększalniki TV i komputerowe są to urządzenia stacjonarne za pomocą których można uzyskać powiększenie obrazu do 64x z jednoczesnym ustawieniem preferowanego kontrastu i jasności obrazu.

Opracowała:

Krystyna Kowalczuk
Terapeuta widzenia
Tyflopedałog
Polski Związek Niewidomych
Okręg Podlaski
w Białymstoku

Źródła:

1. Adamowicz-Hummel, A. – Wykorzystanie pomocy optycznych w orientacji przestrzennej poruszaniu się. W: Orientacja przestrzenna w usamodzielnianiu osób niewidomych. Red. J.Kuczyńska-Kwapisz. Wydawnictwa APS, Warszawa 2001
2. Dykcik W. (red) Pedagogika specjalna, WN Poznań 2001
3. Jakubowski, S., Adamowicz-Hummel, A. - Wykorzystanie urządzeń technicznych w tworzeniu stanowisk pracy dla osób z dysfunkcją wzroku, w: Poradnik pracodawcy osób niewidomych i słabowidzących. Fundacja AWARE Europe, Warszawa 2000
4. Niżankowska, M.H. (2000), *Podstawy okulistyki*, Wyd. „Volumed” Wrocław
5. Walthers R. przekład Mink J. *Tyflopedałogika* , GWP Gdańsk 2007
6. Żółkowska, T. (red), *Dajmy szansę niewidomym i słabo widzącym*, Towarzystwo Wiedzy Powszechnej 2010.