



NÁRODNÁ RADA OBČANOV SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM V SR

# BARIÉRY

očami ľudí  
so zdravotným postihnutím



Copyright ©: Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR

Realizátorom projektu je Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR

Vajnorská 1, Bratislava 831 04

Mail: sekretariat@nrozp.sk

Web: www.nrozp.sk

Vydané v roku 2008

Fotografie v publikácií sú z internetovej stránky [www.nrozp-bariery.sk](http://www.nrozp-bariery.sk).

**Text neprešiel jazykovou úpravou**

Výrobne zabezpečil

RAVES, a.s.

projekt podporovaný Ministerstvom kultúry SR



MINISTERSTVO KULTÚRY  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

## OBSAH

Úvod .....	3
Bariéry predsudkov a nevedomosti PhDr. Vlasta Husárová .....	4
Život s „ekzémom“ Mgr. Renáta Rusinková.....	5
Bariéry „očami“ ľudí so zrakovým postihnutím Mgr. Timea Hoková .....	7
Reumatikov svet bariér Jana Černáková .....	10
Bariéry stojace pred ľuďmi s duševnými poruchami Mgr. Katarína Čermáková a kol.....	13
Svetlo a tma, také každodennosť: Priestor a čas Roman Machovič .....	16
Fyzické bariéry sú viditeľné, psychické druhí nevidia a nepočujú Roman Machovič .....	17
Sloboda pohybu a pobytu je zaručená JUDr. Alena Kánová .....	18
Bariéry osôb so sluchovým postihnutím Mgr. Klaudia Gušťaříková.....	20
<b>Bariéry, ktorým čelia (nielen) ľudia s mentálnym postihnutím</b>	
Mgr. Iveta Mišová, Mgr. Zuzana Koláříková .....	21
Bariéry u diabetikov JUDr. Eva Madajová .....	24
Bariéry v nás..... Mgr. Henrieta Hajdeckerová.....	26



# ÚVOD

## Bariéry očami ľudí so zdravotným postihnutím



S FINANČNOU PODPOROU  
MINISTERSTVA KULTÚRY  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



**Branislav Mamojka, predseda NROZP v SR**

Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR realizovala on-line internetovú súťaž fotografií zobrazujúcich bariéry ľudí so zdravotným postihnutím, s ktorými sa stretávajú vo svojom každodennom živote. Bariéry nie sú problémom len pre občanov so zdravotným postihnutím, ale aj pre starších spoluobčanov a mamičky s malými deťmi. Súťaž sa uskutočnila v priebehu októbra s finančnou podporou Ministerstva kultúry SR v rámci Európskeho roka medzikultúrneho dialógu.

Fotografická súťaž s názvom „Bariéry“ bola určená pre každého, kto sa chcel pozrieť na okolie očami človeka so zdravotným postihnutím. Bariéry sú pre ľudí so zdravotným postihnutím nepredstaviteľnými prekážkami, ktoré musia denne zdolať pri vykonávaní bežných činností. Prekonávanie vysokých chodníkov, strmých bezbariérových prístupov alebo komunikačných bariér občas pripomína výkony vrcholových športovcov. Cieľom súťaže bolo preto „zviditeľniť“ každodenné prekážky, ktoré sú pre zdravé oči nepostrehnuteľné, ako aj upozorniť na pretrvávajúce nedostatky mestských komunikácií a nevyhovujúce spôsoby odstraňovania bariér. Často sú totiž riešené v duchu hesla „o nás bez nás“.

Internetová stránka, na ktorej prebiehala súťaž, bola spustená začiatkom októbra. Do súťaže sa mohli prihlásiť ľudia s rôznymi druhmi zdravotného postihnutia, ktorí mali možnosť takto poukázať na bariéry vo svojom okolí, ale aj široká verejnosť. Súťažiaci sa zapájali prostredníctvom zaslania fotografie s krátkym komentárom v rozsahu 250 znakov na mailovú adresu stránky [www.nrozp-bariery.sk](http://www.nrozp-bariery.sk). Podporiť súťažiacie fotografie mohol ktokoľvek pridaním svojho hlasu na internetovej stránke, na ktorej boli fotografie uverejnené. Vybrané fotografie boli verejne vystavované a zopár z nich sa nachádza aj v tejto brožúre.

### **Čo bolo cieľom projektu Bariéry?**

Cieľom fotografickej súťaže je poukázať aj na skutočnosť, že ľudia si často nevšímajú jednoduché veci, ktoré pomáhajú nielen ľuďom so zdravotným postihnutím pohybovať a orientovať sa. Takmer každý sa vo svojom živote nachádzal v situácii, keď bol chorý a ťažšie sa mu chodilo. Každý z nás raz určite bude starý a má niekoho staršieho medzi blízkymi, ktorému sa ťažšie chodí. Musíme prekonávať zbytočné prekážky pri kočikovaní svojho dieťaťa a nosení batožín, musíme zdolať zbytočné a dokonca nepravidelné schody, pretláčať sa úzkymi dverami, oslepujú nás lesklé podlahy a nevidíme prečítať rôzne informácie. Na prevenciu a odstraňovanie týchto prekážok často stačí myslieť na jednoduché veci zohľadňujúce nerovnaké možnosti pohybu a orientácie rôznych ľudí aj bez výnimočných technických znalostí.

## Bariéry predsudkov a nevedomosti

PhDr. Vlasta Husárová

**Koža ako najväčší telesný orgán tvorí ochrannú bariéru medzi organizmom a prostredím, ktoré ho obklopuje. Ak je však koža viditeľne postihnutá, vzhľad človeka sa mení v jeho neprospech a stáva sa bariérou aj v medziľudských vzťahoch na všetkých úrovniach. Aj tej najintímnejšej.**

Najsilnejším zdrojom odporu voči ľuďom s chorobami kože je strach z nákazy a presvedčenie, že nepekné prejavy na koži sú infekčného pôvodu, a teda kontakt s takto postihnutými je nebezpečný. Túto **bariéru strachu**, prameniacu z nevedomosti, preto treba búrať. Predovšetkým trpezlivo opakovať verejnosti, že najčastejšie, hrozivo vyzerajúce kožné choroby ako psoriáza (lupienka), ekzémy, ichtyóza (chorobná šupinatosť kože), vitiligo (strata pigmentu), akné (zápalové ochorenie mazových žliaz spojené s hromadením mazu, hnisavými vyrážkami a uhrami) **nie sú infekčné**. Nimi postihnutí preto nijakým spôsobom neohrozujú zdravie ľudí vo svojom okolí. Práve naopak: citlivá, chorobne zmenená koža býva oveľa menej odolná voči skutočným nákazám.

Skúsme si predstaviť, ako sa vo svojej koži cíti vyše 200-tisíc ľudí na Slovensku – toľko obyvateľov je podľa štatistiky (2 - 5 %) postihnutých psoriázou.

**Byť psoriatikom znamená denne bojovať s množstvom bariér:**

- žiť v koži, ktorá svrbí, bolí a svojím vzhľadom deprimuje „majiteľa“ a odpudzuje okolie; psoriatická artritída deformuje kĺby a znižuje pohyblivosť;
- natierať sa páchnucimi masťami, brať lieky so závažnými vedľajšími účinkami (chemoterapeutiká, imunosupresíva) a vedieť, že ich efekt je len dočasný – napríklad do prvej chrípky, inej infekcie či náporu stresu;
- vzdať sa svojej kariéry – s rukami pokrytými šupinami nemôžete operovať, ale ani obsluhovať hostí, česať či masírovať klientov; rodičia budú proti tomu, aby ten/tá „škvrnitý/tá“ učili ich deti; kolegovia odmietnu strieďať vás pri počítači či za volantom (a mnoho iných príkladov zo skutočného života);
- obávať sa odmietnutia zo strany partnera či priateľov, obmedzovať svoje aktivity v spoločnosti;
- každého, s kým prvýkrát prídete do kontaktu, presvedčať, že psoriáza napriek svojomu nebezpečnému výzoru nie je infekčná (alebo to rovno vzdať a utiahnuť sa);
- v tropickom lete sa maskovať dlhými rukávami a nohavicami či čiernymi pančuchami, hoci slnko kožu psoriatika lieči;
- na verejných kúpaliskách riskovať, že vás vykážu z bazéna či jazera, lebo fľaky na vašom tele vzbudzujú odpor a pohoršenie. A pritom kúpeľ a slnko potrebuje psoriatik ako soľ!
- vzdať sa rodičovstva zo strachu pred tým, aby ste podobným útrapám nevystavili aj svoje dieťa, ktoré môže zdediť predispozíciu na toto ochorenie;
- dokonca aj od kožného lekára počúvať, že psoriáza je „len“ kozmetická chyba. Pre zvládnutie tejto „chybičky krásy“ pritom psoriatik potrebuje odbornú medicínsku pomoc a neraz aj podporu psychológa!
- byť na chvoste zdravotnej starostlivosti, lebo „nejde o život ohrozujúcu chorobu“, ktorá ale podľa výskumov pôsobí rovnako frustrujúco a znižuje kvalitu života psoriatika ako srdcovocievne a onkologické choroby...
- svojím vzhľadom vyvolávať u okolia podozrenie, že sa nevenujete hygiene dostatočne, hoci opak je pravdou – psoriatik si chladivým a očistným kúpeľom pomáha.

## Život s "ekzémom"

Mgr. Renáta Rusinková

Od ranného detstva mám dermatologické ochorenie – atopickú dermatitídu generalizovaného charakteru. Toto ochorenie je mojim súputníkom po celý môj doterajší život. Ekzém je ochorenie, ktoré sa nedá vyliečiť, ale len potlačiť medikamentóznou liečbou. Musím zdôrazniť, že veľkú úlohu pri tom zohráva naše duševné zdravie. Psychika je vplyvným činiteľom, ktorý zasahuje do liečebného procesu tohto kožného ochorenia, ale tejto téme sa venujú príslušní odborníci. Študovala som externou formou sociálnu prácu na Filozofickej fakulte Prešovskej univerzity v Prešove. Téma mojej diplomovej práce bola Dermatologické ochorenie a jeho dôsledky v psychickej a somatickej oblasti postihnutého/tej. Postupným spracovávaním tejto témy som sa dostala hlbšie „na koreň“ kožnému ochoreniu a jeho vplyvu na psychiku jednotlivca, ktorý týmto ochorením trpí a jeho vplyvu na každodenný život.

Ekzém prináša so sebou zložité záťažové situácie, ktoré je potrebné sa naučiť zvládať. Sama môžem povedať, že uzavretie sa do slimačej ulity a báť sa ukázať svoju „chorú kožu“ na verejnosť, je obzvlášť ťažká situácia. Kožné ochorenie narušuje sociálne vzťahy, ovplyvňuje rodinný život, psychické zdravie a každodenné vyrovnávanie sa s týmito problémami. Okolie vníma zmeny na koži ako neestetické a nákazlivé. Mám to šťastie, že mám okolo seba ľudí, ktorí ma vždy podržia, keď som na dne a svoju chorú kožu by som najradšej dala na „trh“. Harmónia v manželskom živote, láskavý prístup manžela, pocit bezpečia a istoty sú balzomom nielen na moju dušu, ale aj na prejavy ekzému



na koži. Pri vykonávaní domácich prác manžel hovorí, že upratujú „moje oči a jeho ruky“. Nielen blízka rodina podrží svojho chorého člena a dodáva mu chuť ďalej žiť. Výraznou psychickou oporou pre pacientov s chronickými kožnými chorobami je ich občianske združenie Spoločnosť psoriatickov a atopikov SR.

Verejnosť preferuje názor, že atopická dermatitída a psoriáza sú vysoko infekčné ochorenia. Každý deň sa stretávam s ťažko zdravotne postihnutými občanmi vo svojej práci. Tým, že atopická dermatitída ma zaradila do kategórie týchto občanov, viem sa lepšie vžiť do ich „kože“. Dodáva mi to odvahu s ekzémom žiť, bojovať a nevzdávať sa. V rámci sociálnej prevencie, sociálneho poradenstva a pri posudzovaní sociálnych dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia klientov v práci informujem o tom, že sa môžu prihlásiť do klubu psoriatickov a atopikov. V tejto spoločnosti rovnako postihnutých ľudí si môžu vymieňať názory a skúsenosti. Človek s atopickým ekzémom v tejto spoločnosti tak netrpí pocitom menejcennosti a bezmocnosti.



## Bariéry "očami" ľudí so zrakovým postihnutím

Mgr. Timea Hóková

Čo môžeme zaradiť medzi bariéry a ako ich vnímajú ľudia so zrakovým postihnutím? Na druhú časť tejto otázky sa azda dá odpovedať veľmi jednoducho: Množstvo prekážok ľudia so zrakovým postihnutím registrujú prostredníctvom svojich rúk, nôh, čela prípadne aj iných častí tela. Samozrejme existujú aj také, ktoré človek vníma skôr na akejsi len myšlienkovvej úrovni - spracúvajú sa v podstate ako u koho, či už viac emocionálne alebo racionálne.

Na zodpovedanie prvej časti otázky – čo môžeme zaradiť medzi bariéry – odpoveď nie je taká jednoznačná. Je to spôsobené tým, že bariéry vníma každý človek úplne inak. Dokonca ani nemusí ísť o ľudí so zdravotným postihnutím. Niekomu môže prekážať veľký hluk, inému zas príliš veľa (alebo aj naopak, málo) svetla. Rovnako sa stačí zamyslieť nad starším človekom, ktorému zas môžu robiť problém schody alebo malé písmená.

Bariéry, ktoré obmedzujú život ľudí so zrakovým postihnutím sa v nasledujúcich riadkoch pokúsim zdefinovať za pomoci jednej nevidiacej mladej dámy a slabozrakého mladého muža, ktorí ich sami denno-denne prekonávajú.

**Čo už pokladáš za trvalú bariéru a čo len za akúsi jednorazovú prekážku, ktorá je ešte zvládnuteľná aj pomocou pevnej vôle?**

**D:** - No v konečnom dôsledku sa dá pevnou vôľou zvládnuť veľmi veľa - v zmysle nevzdať sa a napr. požiadať o pomoc, ak sa k cieľu neviem dostať sama. Takže ak si odmyslíme naše vnútorné váhanie, predsudky, snahu chrániť sa, pohodlnosť... ak hovoríme o bariérach, potom sú to najmä veci, s ktorými si naozaj neviem poradiť sama a moji vidiaci rovesníci vedia. Nakupovať v supermarketoch je napríklad pre mňa jednou z veľkých trvalých bariér a tiež všetky tlačivá, faktúry a komunikácia s úradmi v písomnej forme, kde je potrebné triediť a odkladať množstvo papierov.

**S:** - Za jednorazovú prekážku považujem napr. neoznačený výkop na našej ulici. S trochou šťastia výkop za pár dní zmizne, no myslenie ľudí, ktorí ho povolili a porušili tým predpisy, to zostáva. Také myslenie je veľkou bariérou a často aj trvalou. Ja výkop s veľkou pravdepodobnosťou zbadám, pokrútim hlavou a obídem. Ale ako dopadne môj nevidiaci kamarát? Pokrúti hlavou na dne priekopy?

**Ako by si charakterizoval/a bariéry, ktoré ti prekážajú pri samostatnom pohybe?**

**D:** - ...od úplnej klasiky typu neozvúčené, príp. úplne chýbajúce semaforey (Lafranconi), cez už spomenuté supermarkety a najnovšie nemám rada stĺpy na chodníkoch, ktoré majú zabrániť, aby tam mali prístup autá. Možno je to len mojou zlou technikou chôdze, resp. rýchlou chôdzou. A vlaky, z ktorých hlásení sa nedá zistiť, či treba vystúpiť vpravo alebo vľavo v smere jazdy a podobné drobnosti.

**S:** - Sú to zväčša nápisy, ktoré človeka majú niekam nasmerovať. Napr. tabule na staniach s rozpismi spojov. Tu sa snažím využívať monokulár na priblíženie textu, no písmo je niekedy tak malé, že ho jednoducho nedokážem prečítať.

**Na aké prekážky narážaš pri získavaní informácií?**

**D:** - Pri získaní informácie, o ktorej viem, že by som ju mohla / mala získať, už nie je až taký problém sa k nej dopracovať. Horšie je to s takými, ktoré niekde jednoducho sú, a ani o nich nemusím vedieť. Opäť obchody - ak nakupujem a poviem, že si prosím čokoládu Figaro s jahodovou príchuťou, nemusím sa dozvedieť, že teraz aj existuje novinka 4 živly a je o x korún lacnejšia. Osobitnou kapitolkou sú aj filmy - tie sa bez niekoho vidiaceho skoro ani neoplatí pozeráť, lebo vždy hrozí, že

človek nezistí, ako sa to vlastne skončilo.

### **Natrafil/a si už na nejakú prekážku v oblasti komunikácie?**

**D:** - no ak napr. budem za komunikáciu považovať aj písomný kontakt s úradmi, tak to je asi presne ten typ bariér....

**S:** - V oblasti komunikácie mi pomerne veľký problém robí základná vec akou je pozdravenie druhej osoby. Vzhľadom na svoje zrakové postihnutie nie som schopný ľudí v primeranej vzdialenosti dostatočne dobre identifikovať. A nie každému je zrejmé, že chýbajúce pozdravy nie sú prejavom mojej neslušnosti ale zrakového postihnutia.

Aj na základe odpovedí možno konštatovať, že medzi bariéry ľudí so zrakovým postihnutím môžeme zaradiť napríklad: nakupovanie, prácu s písomnosťami, neoznačený výkop, nezrozumiteľné hlásenia v dopravných prostriedkoch, neozvučené semaforey a nápisy. Hoci by sa tento zoznam dal ešte rozšíriť, cieľom však bolo poskytnúť aspoň krátky prehľad toho, ako sú vnímané bariéry „očami“ niektorých ľudí so zrakovým postihnutím.

Na záver ešte azda zopár odkazov, určených pre bežnú verejnosť, ktoré tiež vyplynuli z rozhovoru:

### **Čo si myslíš, že by bolo potrebné zmeniť - v tvojom fyzickom okolí, v ľudských „hlavách“ ...?**

**D:** - ... asi najmä vnímanie zrakového postihnutia ako nejakej dominantnej črty. Veď stále sme predsa muži, ženy, spolužiaci, kolegovia... A to je obojstranné - lebo ak si nás niekto zúži len na zrakovo postihnutých, pravdepodobne si pomyslí, že jediné, čo potrebujeme, je previesť cez cestu. Áno, niekedy aj to, ale ak by nám aj tento niekto nepomohol, skoro určite by sme si mohli poradiť aj inak. No ak je to napr. spolužiak, najmä by nás malo spájať práve to. A na druhej strane, naozaj sa nie všetko ne/deje kvôli zrakovému postihnutiu a každý do značnej miery zodpovedá sám za to, ako sa má - bez ohľadu na to, či vidí dobre, alebo nie.

**S:** - Bolo by potrebné na úplnom začiatku zmeniť zrejme náš prístup, teda všetkých ľudí so zdravotným postihnutím, aby sme aktívnejšie pristupovali ku komunikácii s bežnou populáciou, vysvetľovali ľuďom, čo je pre nás problém, prečo a čo naopak zvládame. Verejnosť, ako našich poslucháčov, by bolo dobré nejakým spôsobom motivovať, aby si našu správu vypočuli.

### **Čo by si odkázal/a bežnej verejnosti?**

**D:** - "Vidíme rôzne", teda že aj každý z nás je iný, máme všelijaké záujmy a pre ZP jednotlivca je potom ťažké byť akýmsi "hlasom nevidiacich", hoci často je do toho tlačný otázkami typu "čo si myslia nevidiaci o eure".

**S:** - Aby boli vnímaví k ľuďom s postihnutím, aby im načúvali. A chápali i to, že nie vždy a pre hocikoho je jednoduché o svojom probléme hovoriť otvorene. Niekedy to chce istú dávku trpezlivosti.

### **Chcel/a by si ešte niečo dodať?**

**S:** - Myslím si, že celé je to otázka výchovy a vzájomného rešpektovania sa, záujmu o toho druhého. Ľudia s postihnutím by mali byť prirodzenou súčasťou prostredia, v ktorom žije každý bežný človek. A toto prostredie by malo byť prispôsobené ich potrebám. Ostatne väčšina z nás sa dožije vyššieho veku. Pokúsme sa predísť tomu, aby sme na staré kolená kritizovali budovy, komunikácie, či informačné technológie, na ktorých tvorbe sme sa niekedy sami podieľali. Ak niečo nie je problém dnes, neznamená to, že sa ním nemôže stať zajtra. Myslíme na to.



## Reumatikov svet bariér

Jana Černáková



Som reumatička, mám postihnuté všetky kĺby, ktoré sú stuhnuté a pohyb v nich mám obmedzený. Na bolesti som si už takmer zvykla. Za hlavný varovný signál rátam to, keď sa začne hlásiť bolesť, cez ktorú sa mi nedá pohybovať tak, ako dovtedy. Začnem viac krívať a rozmýšľam, kde by som si sadla, alebo ak som doma, tak si musím ľahnúť. Ak to nie je možné, tak dočasne pomôže prezúť si topánky alebo prezuvky. Dôležitá je zmena, aby v nohe nastalo iné postavenie kostičiek a váha tela sa rozložila trochu inak, ako v čase nástupu bolesti. Viem čo je byť znevýhodnená, mať handicap v porovnaní s inými, ale nikdy som zvlášť ťažko

neprežívala vlastnú inakosť ohľadom svojho vzhľadu.

Mám na to svoje finty, aby som zakryla a zamaskovala tie najväčšie nedostatky, deformity a telesné obmedzenia. My reumatici máme všeobecne pocit, že naše ruky aj nohy sú zviazané, lebo nech robíme čo robíme, vždy sú tí ostatní rýchlejší a šikovnejší ako my. S tým sa treba zmieriť.

Pri obliekaní používam svoje rôzne pomôcky a podávače. Na ponožky a pančuchy som si vymyslela svojho vlastného pomocníka. V domácnosti mám pár dômyselných zariadení, ktoré už beriem ako bežnú súčasť života, či je to pri práci alebo hre.



No mojou nenahraditeľnou pomocou sú najbližší, môj muž, mama, brat a asistentka, ktorí už presne vedia, kde sú moje hranice, a tam už musia pomáhať oni. Napríklad umyť okná, vytepovať koberec, preniesť ťažké veci, atď. Mám pocit, že naša domácnosť je v poriadku. Riadime sa teóriou, že poriadok netreba robiť, stačí ho len pravidelne a systematicky udržiavať. Denne zápasím s dverami do našej bytovky, lebo sa otvárajú ťažko a skôr prechádzajúceho pripučia ako pustia von či dnu.

Keď som si zariaďovala svoj byt, všetok nábytok som si dávala robiť na mieru, alebo som dlho hľadala to, čo by mi vyhovovalo, aby som bola čo najviac samostatná v sebaobsluže. Nábytok by nemal mať poličky a šuplíky príliš vysoko ani nízko. Bežné s p o t r e b i č e a p o -

mocníkov do domácnosti som si dlho a starostlivo vyberala. Tie ktoré som schopná používať musia byť s ľahkým ovládaním, napr.: práčku s otvorom a plnením zvrchu, mixér ovládaný jedným tlačidlom a s jednoduchou údržbou, jednopákové vodovodné batérie, sprchovací box – nie vaňa ani sprchový kút.

V kuchyni, ale aj v iných miestnostiach mám skrinky a poličky umiestnené v takej výške, aby som bola sebestačná v sebaobsluže i v dôležitých domácich činnostiach. Chladnička, sporák, práčka a iné domáce spotrebiče máme nenápadne podložené a vyvýšené do potrebnej roviny, pre pohodlnú a bez-



pečnú obsluhu. U nás na trhu je dostatok domácich spotrebičov – pomocníkov, ale keďže mám postihnutie i drobných kĺbov rúk, musela som vyhľadať tovar so špeciálne upraveným dizajnom, pre jednoduchšiu manipuláciu.

V kúpeľni a WC bolo potrebné odstrániť bariéry tak, aby bola zabezpečená bezpečnosť a nehrozilo mi pošmyknutie alebo pád. Výhodou je spojenie týchto dvoch miestností, lebo o. i. sa zväčšil a ušetril priestor, takže naše návštevy obdivujú veľkorysosť architekta, že v malom byte je veľká kúpeľňa. WC sa jednoduchou prestavbou vyvýšilo o 10-15 cm a v kombinácii s madlom je vcelku pohodlné.

V našej kúpeľni by ste márne hľadali vaňu, nepotrebujem ju, máme sprchovací box a sme s ním spokojní.

Na otváranie konzervovaných potravín v plechovkách som si kúpila elektrický otvárač s jednoduchou obsluhou.

Automaty na rýchle občerstvenie, kávu či cukrovinky používam veľmi zriedka. Najskôr ma nalákajú na svoj obsah, ale po vhození mince sa obyčajne k tovaru nedostanem, lebo ten padne do priechodku veľmi nízko a hlboko, že nemám šancu s boľavou rukou a stuhnutým lakťom nič dosiahnuť. Ak však mince prepadnú do malého úzkeho priechodku na vydávanie mincí, tak som skončila už na začiatku a zostanem bez tovaru i peňazí.



Na poštách, v bankách, obchodoch pri pokladni pozbierať drobné mince z pultu je neskutočne namáhavé, alebo stresujúce, keď za mnou stojí netrpezlivý rad zákazníkov, ktorí nechápajú, prečo mi to tak dlho trvá. Vtedy sa cítim, ako by ma prešiel „parný valec“.

Mojou osobnou nočnou morou je nesebestačnosť v doprave. Zároveň je to môj nesplnený životný sen. Túžim mať auto „ušíťé na mieru“, aby som bola sebestačná a nemusela vždy niekoho žiadať o pomoc. Ten kto to nezažil, asi len ťažko pochopí, ako veľmi je človek

s chronickým reumatickým ochorením rukojevníkom svojho telesného postihnutia.

V dôsledku môjho zdravotného postihnutia chôdzu zvládam iba na rovnom, pevnom teréne, samozrejme iba v bezbariérovom prostredí. Schody bez pomoci inej osoby ani neskúšam, lebo sa bojím pádu a úrazu.

Keď je to len trochu možné, radšej sa im vyhnem. Využívam bezbariérové budovy a ich vstupy, aj keď ich je ešte stále málo. Budovy najrôznejších obchodov alebo služieb si vyberám podľa toho, či majú bezbariérový vstup.



Tie bariérové ignorujem, ak je to len trochu možné, no často si nemám z čoho vybrať. Nedostanem sa ani do obyčajného autobusu, preto som musela zanechať pracovné miesto, kde som pracovala pred ochorením. Nové zamestnanie sa mi práve preto zatiaľ nepodarilo nájsť.

Pri návštevách kultúrnych a spoločenských podujatí som sa stretla



s množstvom nezmyselných bariér.

Vstupné priestory sú obyčajne spestrené niekoľkými zbytočnými schodmi, šatne väčšinou v suteréne bez výťahu, do hlavnej sály zase zopár schodíkov na spestrenie a sedadlá v radoch sú tak naúzko, že sa tam nemôžem zmestiť, keď si sadnem s vyrovnanou nohou. A to ani nehovorím o prístupnosti pódia a javísk, keď je treba vystúpiť pred obecenstvo pri zvláštnej príležitosti.

V bežných kultúrnych domoch alebo prednáškových miestnostiach by sme márne hľadali nábehové rampy na pódium.



Ten kto sa stretol na vlastnej koži so situáciou, že ho napríklad pri slávnostnom programe vyzvali, aby si prebral cenu za dlhoročné snaženie sa o búranie bariér a musel prekonať pár zbytočných strmých schodov, samozrejme, len za pomoci inej osoby, teda nedôstojným spôsobom, tak si iste povie: „Ďakujem, za takú poctu! Stačilo. Nabudúce už neprídem!“ A to je len jeden príklad za všetky. Zamyslime sa už dnes, čo konkrétne môžeme spraviť my, ako jednotlivci, pre odstránenie bariér, o ktorých sa píše v tejto publikácii.



## Bariéry stojace pred ľuďmi s duševnými poruchami

Mgr. Katarína Čermáková a kol.

Duševné poruchy kladú ťažké bremeno na samotných chorých aj ich rodiny a sú všeobecne spájané so stigmou a sociálnym vylučovaním. Aj keď sa duševné poruchy objavujú v skoro každej štvrtej rodine na Slovensku, ľudia, ktorí ho prežívajú, sa stále stretávajú so strachom a predsudkami svojho okolia a sú často zahanbovaní a vylúčení na okraj spoločnosti.

### Bariéra predsudkov a neinformovanosti

Nedostatočná informovanosť o duševných poruchách v spoločnosti spôsobuje, že ľudia s duševným ochorením a ich príbuzní sa cítia zmätení, bezmocní, majú problém priznať si a akceptovať duševné ochorenie, vyhľadať včasnú liečbu a ostávajú so svojim problémom sami, často v sociálnej izolácii.

### Bariéra strachu

K posilňovaniu predsudkov a k stigmatizácii ľudí s duševným ochorením v nemalej miere prispievajú aj médiá, ktoré hovoria o týchto ľuďoch prevažne v negatívnom kontexte a podporujú predstavu, že títo ľudia sú nebezpečnejší ako tí „normálni“. Mnohí majú skúsenosť alebo obavu, že keby zverejnili fakt, že majú psychické problémy, navštevujú psychiatra, riskujú, že ich v práci budú považovať za menej kompetentných a dokonca môžu prísť aj o zamestnanie.

### Bariéry v pracovnej oblasti

Ľudia s duševným ochorením majú problém pri opätovnom začlenení sa do pracovného procesu. Keďže naša spoločnosť je orientovaná na výkon a zisk, nevytvára dostatočný priestor ľuďom, ktorí potrebujú prechodne upravené pracovné podmienky a podporu. Tým, že je ešte stále nedostatok chránených pracovných miest, chránených dielní, chýbajú centrá pracovnej rehabilitácie, títo ľudia majú často dve možnosti: Buď vhupnú priamo do „dravého“ pracovného trhu, na ktorý nie sú pripravení a opätovne zlyhávajú, alebo radšej nebudú riskovať a ostanú závislí na invalidnom dôchodku a na svojich príbuzných, pričom ďalej nerozvíjajú svoje možnosti.

### Bariéra nedostatku komplexnej starostlivosti

Nemocničná a ambulantná starostlivosť o ľudí s duševnými problémami je v súčasnosti u nás na dobrej úrovni. Nedostatočná je však komplexná sieť zdravotnej a sociálnej starostlivosti, ktorá sleduje individuálne potreby klienta a je dostupná tam, kde žije. Pritom vďaka nej by mohli ľudia s duševnými problémami nachádzať príležitosti obnoviť svoje sociálne väzby a zručnosti, nájsť stratené sebavedomie a schopnosť znovu viesť plnohodnotný život. Cez riedku sieť môže človek ľahko prepadnúť na dno a ostať so svojimi problémami osamelý a bez pomoci.

Prekonávať bariéry pomáhajú aj občianske združenia pacientov, príbuzných a odborníkov: Liga za duševné zdravie SR, PREMENY, Slovenská asociácia pacientov a patientských organizácií pre duševné zdravie, ODOS - Otvorme dvere, otvorme srdcia.





#### Kde sa stretávajú s bariérami naši členovia:

„Bariéry voči ľuďom s duševnými poruchami, skryté v myšliach mnohých z nás, na Slovensku ešte stále existujú“. Často nerozumejú alebo nechcú porozumieť našim osobitným potrebám. Z ich pohľadu im často iba „komplikuje život“.

**Marcela, Bratislava**

„Mladí chlapci na ulici, ktorí vedia, že sa liečim na psychiatrii, ukazovali na mňa: „Aha to je ten blázon!“ Pritom nemám žiadne prejavy bláznovstva iba v duši trpím.“

**Peter, Žilina**

„Moje deti sa hnevajú, že chodím do združenia pre duševné zdravie, hovoria mi: „Ty medzi takých nepatríš!“ snažila som sa im to vysvetliť, no oni majú stále predsudky.“

**Alena, Žilina**

„Moji susedia si o mne myslia, že sa ulievam a nepracujem preto, že sa mi nechce. Som vo svojom svete izolovaná, priatelia sa odo mňa odvrátili. Keby nebolo nášho občianskeho združenia, som úplne sama.“

**Darina, Prievidza**

„Manžel sa mi vyhráza, že ma zbaví svojprávnosti ako náhle mám iný názor na veci ako on. Keby som nebola psychicky chorá, nehovoril by mi to.“

**Petra, Prievidza**

„Vadí mi, keď v médiách hovoria napríklad o vražde a nezabudnú dodať, že páchateľ je psychicky chorý. Vrhá to zlý tieň na všetkých psychicky chorých ľudí.“

**Veronika, Žilina**

„Určitá časť rodiny „neberie“, že som chorá. Majú názor, že pôsobím úplne normálne, nie ako

blázon a preto by som mala zvládať všetko tak ako ostatní.“

**Vierka, Prievidza**

„Sused ma neustále sleduje a znepríjemňuje mi život od tej doby ako sa dozvedel o tom, že sa liečim na psychiatrii.“

**Jozef, Pezinok.**

„Stalo sa mi, že pri vybavovaní na úradoch ma odbili ako náhle som povedal, že som na invalidnom dôchodku kvôli psychickej chorobe.“

**Roman, Senec.**

„Len niektorí ľudia s duševnou poruchou majú to šťastie, že v mieste ich bydliska funguje denný stacionár alebo patientská organizácia a naozaj len zopár má to šťastie a môžu si obnovovať svoje pracovné návyky a sociálne zručnosti v chránených dielňach. Nemajú žiadnu príležitosť sa niekde uchytiť, vracajú sa do tých istých podmienok, ktoré ich viac-menej do psychickej nepohody uvrhli.“

**Fabiola, Bratislava**



## Básne autora Romana Machoviča k svojim fotografiám

Svetlo a tma, taká každodennosť:  
Priestor a čas



Vnáráme sa a...  
a zase sa vynáráme.

Z toho...  
Z toho ticha hlbín.  
Hlbín ľudských osudov.

Je tam?  
Je tam?

Tá éterická vôňa?  
Tá éterická vôňa života?

Alebo...  
Alebo nie?

Musíme hľadať, bádať, skúmať!  
Hlbšie,  
až do samých útrobov existencie samého bytia!

A naozaj!

Tam... tam... tam... niekde v kútiku  
V tmavej izbičke sedí!

Sedí tichúčko učupená  
krehká, jemná a zraniteľná dušička.

Svetlo preniká cez malinkú štrbinu,  
len tak stroho a skúpo.

Ostrý lúč preniká, reže priestor,  
ako žiletka skalpelu.  
Ale predsa energia prúdi!

A... a... dáva život  
tú nádej, nádej, nádej života.

A ja... a ja... vidím!  
A ja vidím ďalej ako inokedy!  
Tam do diaľav!

Vidím do ľudských srdiec, ako sa tešia.  
Ako sa smejú.  
Ako plačú.  
A milujú sa.

A svet ostáva svetom...

Fyzické bariéry sú viditeľné, psychické druhí nevidia a nepočujú

Už som raz bol  
už som išiel...  
Už som išiel tam...

Tam kde všetky cesty vedú...  
Tam, kde sa dialka stráca!

Už som bol...  
Už som bol tam...

Tam, kde duše migrujú.  
Tam, kde všetci sa stretávajú.

V tej krajine temnôt.  
V tej krajine zázrakov.

Kde anjeli lietajú  
kde sa váhy preklápajú.

Už som bol...  
A vrátil som sa!

Životy tam padajú  
hviezdy tam nemajú.

Vrátil som sa z tej dialky  
na ten svet maličký.

Medzi naše dušičky,  
ktoré ma čakajú.

Ktoré mi nádej dávajú.  
Ktoré mi oči otvárajú.

Už som bol...  
Už som išiel...  
Už som išiel tam, tam do tej krajiny zázrakov.



## Sloboda pohybu a pobytu je zaručená

JUDr. Alena Kánová

(Listina základných práv a slobôd, článok 14).

V Slovenskej republike platí už takmer 17 rokov Listina základných práv a slobôd ako súčasť ústavy. Tento dokument zaručuje ľudské práva pre všetkých ľudí bez rozdielu, čiže aj pre ľudí s akýmkoľvek druhom postihnutia.

Človek s telesným postihnutím má rovnaké potreby ako všetci ostatní, len pre ich uspokojenie potrebuje určité podmienky. Sloboda pohybu je pre občanov základným predpokladom pre prístup k ďalším slobodám ako je vzdelanie, zhromažďovanie, práca, liečenie, kultúrne či iné spoločenské vyžitie.

Každodenná súčasť života človeka s telesným postihnutím je aj v dnešnej, modernej dobe prekonávaním architektonických, dopravných, ale aj komunikačných bariér. V poslednom desaťročí prišlo k obrovskému rozvoju z hľadiska legislatívy a samotného odstraňovania bariér. Legislatíva ukladá povinnosť bezbariérového riešenia stavebných objektov a udáva presné technické hľadiská. Bezbariérovosť sa však stále vyskytuje a v niektorých prípadoch zostávajú objekty pre telesne postihnutých stále nedostupné. V historických budovách sa jedná o problematiku pamiatkovej ochrany, ktorá nie vždy povoľuje takéto úpravy, aby bol objekt prístupný. Ďalšou veľkou prekážkou je financovanie zo strany štátu, VÚC, mesta a samotných poskytovateľov služieb.

Obecne môžeme bariéry rozdeliť do troch skupín. Veľkú skupinu tvoria bariéry architektonické, dané fyzickou dosiahnuteľnosťou. V praxi sú to napr. vstupy do budov, schody, dvere, prahy, chýbajúce rampy, neprispôsobené toalety, vážnou bariérou sú taktiež schody, chýbajúce stoličky, lavičky a klzké podlahy. Ďalšou skupinou sú bariéry dopravné, ktoré sú veľmi zásadné pre pohyb a orientáciu osôb s telesným postihnutím, do tejto skupiny by sme zaradili aj bariéry informačné a orientačné, ktoré s dopravou úzko súvisia, ale často sa na ne zabúda. Poslednú skupinu tvoria bariéry komunikačné. Bariéry sú často pre jedincov s telesným postihnutím veľkým obmedzením, niektoré taktiež neriešiteľný problém. Ovplyvňujú nielen ich samostatnosť a nezávislosť, ale aj celkovo možnosť socializácie a celkový rozvoj osobnosti. Preto je hlavným ukazovateľom bezbariérovosti možnosť pohybu a orientácie ľudí s telesným postihnutím.

Problematika prístupnosti prostredia sa stáva po roku 1989 stále viac diskutovanou. Je to nepochybne spôsobené v súvislosti tejto témy s otázkami integrácie postihnutých do spoločnosti a s uplatňovaním základných ľudských práv a slobôd. Bohužiaľ, aj keď existuje legislatívna úprava stanovujúca požiadavky prístupnosti stavieb, jej dodržiavanie a realizácia zaostáva. Väčšina ľudí si stále myslí, že bezbariérové úpravy predstavujú niečo navyše, čo je príliš drahé a vlastne zbytočné, pretože vozíčkárov nie je predsa toľko. Neuvedomujú si však, že tieto úpravy sú dôležité pre omnoho širšiu skupinu ľudí a že ju niekedy využije pravdepodobne každý. Zmeny po roku 1989 nie sú dané len zmenou politického usporiadania, modernizáciou a ponukou služieb, ale najmä vytváraním postojov a tolerancie spoločnosti k jedincom s postihnutím. Snaha o zaradenie osôb s postihnutím do spoločnosti otvára nové možnosti vo všetkých oblastiach života.



Na odstraňovanie bariér zo života ľudí však nepostačuje len dobrá legislatíva, ale je potrebná aj jej dôsledná aplikácia v praxi na úrovni orgánov miestnej štátnej správy, samosprávy, architektov, inžinierov, projektantov, stavebníkov.

Netreba zabúdať, že:

"Bezbariérové projektovanie je lacnejšie ako dodatočná debarierizácia."

## Bariéry osôb so sluchovým postihnutím

Mgr. Klaudia Guštafiková

Osoby so sluchovým postihnutím a ich problémy, s ktorými sa denne stretávajú. Ťažko ich úplne zovšeobecniť. Je veľa faktorov, ktoré ovplyvňujú ich bariéru, resp. rozsah, závažnosť.

Najväčším omylom je, že osoby so sluchovým postihnutím - keďže postihnutie nie je viditeľné, a človek niekedy netuší, že vedľa vás stojí osoba so sluchovým postihnutím, pretože nemá ani vozík, ani bielu palicu. Avšak nepočuje zvuky bežnej reči, resp. okolia. Najväčšou bariérou je komunikácia a z toho častokrát pramení aj bariéra informačná, ktorá sa potom prejaví v tom, že osoby so sluchovým postihnutím o nejakej veci, vôbec nemajú vedomosti, resp. len čiastočné, pretože im informácie unikajú.

Osoby so sluchovým postihnutím majú problém s čítaním, resp. s porozumením obsahu pojmov. Osoby so sluchovým postihnutím sú rôzne a patria tam osoby nedoslýchavé, nepočujúce, s kochleárnym implantátom. Aká je komunikačná a informačná bariéra závisí aj od stupňa a veľkosti straty sluchu, resp. v akom veku došlo k postihnutiu. Aj osoby ohluchnuté majú v bežnej komunikácii informačnú bariéru. Tá sa potom prejavuje tak, že sa často uzatvárajú do seba, oddeľujú sa od ľudí z dôvodu, že sa nevedia zapojiť do bežného rozhovoru.

Spoločnosť veľmi málo myslí na osoby so sluchovým postihnutím. Vo svete sú v rôznych kultúrnych zariadeniach (kinách, divadlách, v kostoloch) apod. zabudované mikrofóny s indukčnými slučkami, niekde sa mení hovorené slovo na písané, aby si ho mohli prečítať. K dispozícii sú kompenzačné pomôcky a tiež napr. aj tlmočníci posunkového jazyka, ktorého ku komunikácii s osobou potrebuje aj počujúca spoločnosť.



## Bariéry, ktorým čelia (nielen) ľudia s mentálnym postihnutím

Mgr. Iveta Mišová, Mgr. Zuzana Koláriková

Dodnes si pamätám na ten pocit, keď som si myslela, že som sa tam, kde som, ocitla zrejme omylom. Bola som v prvom ročníku na vysokej škole, vyzbrojená písacími potrebami a poznámkovým blokom, čakajúc spolu s ďalšími podobne pripravenými spolužiakmi na prvú prednášku od vysoko erudovanej profesorky. I stalo sa, a my sme na vlastnej koži okúsili, ako taká erudícia vyzerá v praxi. V mojom prípade to znamenalo, že som sa cítila ako Alenka v ríši divov. Polovici tých slov, ktoré profesorka používala, som totiž ani pri svojej najväčšej snahe nerozumela. Hľadanie odpovede na základnú otázku – „čo tým chcel autor povedať“, si vyžadovalo dôkladný hĺbkový rozbor oných zložitých vetných konštrukcií, ktoré prednášajúca na nás chrlila. Bol to pre mňa nový a priznám sa, veľmi zahanbujúci pocit, zdalo sa mi, akoby všetci naokolo výkladu rozumeli a hádam len ja by som bola za hlupáka, keby som profesorku po každej chvíli prerušila, že napriek tomu, že ide o môj materinský jazyk, ja jej prednáške nerozumiem... Napokon som sa pokúsila len roboticky a doslovne zachytiť prúd profesorkiných slov na papier. Keby ste tie poznámky videli! Bolo to more otáznikov... Na moje šťastie sa učím rýchlo, a tak som sa so svojim malým deficitom čoskoro patrične popasovala. Od tej chvíle mi už v štúdiu na vysokej škole takáto „drobnosť“ nebránila. Dnes sa nad touto príhodou už len pousmejem.

Prečo som sa rozhodla oprášiť niekoľko rokov starú historiku? Predstavte si, že s pocitom, že sa cítite ako Alenka v ríši divov, musíte žiť celý život. Na každom kroku ste zaplavení tokom informácií, ktorým je však pre vás ťažké porozumieť...

Reč ani tak nie je o cudzích slovíčkach. Hovorím tu o informáciách bežných, od ranných správ v rádiu, cez dennú tlač, až po informačné tabule, rôzne letáky, formuláre, internetové stránky... A akoby toho nebolo dosť, ani obyčajný „pokec“ s ľuďmi nemusí prejsť tak celkom bez problémov... Hovorím o bariére komunikačnej.

Ak si spomeniete na nejakú svoju cestu do zahraničia, kedy bol váš materinský jazyk nepoužiteľný a iný ste v zálohe nemali, možno sa dokážete vcítiť do kože ľudí, ktorí to isté zažívajú i vo svojej rodnej krajine. Napríklad do kože ľudí s mentálnym postihnutím. Majú svoje osobitosti, špecifiká a jednou z takýchto osobitostí môžu byť aj ťažkosti s porozumením či už čítaného, alebo hovoreného textu. Drobné písmenká, prehustený text, rýchla reč, alebo ako som popísala vo svojej príhode na začiatku – cudzie slová, zložitá vetná konštrukcia... Toto môže byť veľké sústo nielen pre ľudí s postihnutím, ale aj pre ľudí „bežných“ (zámerne sa vyhýbam slovu norma, pretože jej hranice sa dajú určiť len veľmi ťažko...). Nekupovali ste už svojej babičke lupu, aby si v pokoji mohla prečítať obľúbené noviny pri káve? Nehľadali ste na internete nejakú informáciu, no kým ste sa k nej preklikali, prešla vás všetka chuť? Nezáčastnili ste sa aj vy nejakej konverzácii, kedy váš spoločník bravúrne predniesol svoje znalosti, čerpajúc najmä pojmy zo slovníka cudzích slov, ktoré vy vo svojej slovnej zásobe nemáte?

Stretáme sa s tým všetci, či už vo väčšej, alebo menšej miere. Nie všetci však dokážu takúto situáciu bez podpory iných zvládnuť. Dôvodov, prečo majú ľudia problémy s porozumením textu, je viac. Medzi inými to je napríklad nízka úroveň čítacích schopností, narušená schopnosť primerane

porozumieť písanému zložitému textu, nízka úroveň dosiahnutého vzdelania, nezujem o text v písanej podobe (vzhľadom na predošlé negatívne skúsenosti), alebo, ako bolo spomínané, materinský jazyk je odlišný od jazyka v komunite. Jedným zo spôsobov, ako reagovať na potreby cieľovej skupiny s takýmito ťažkosťami je používanie ľahko-zrozumiteľného štýlu komunikácie. Z takejto formy komunikácie benefítujú nielen ľudia s mentálnym postihnutím, ale aj mnohí ďalší.

Komunikačná bariéra však nie je jediná, ktorej ľudia s mentálnym postihnutím čelia. Ďalším diskriminačným faktorom v ich živote je aj bariéra v oblasti vzdelávania. Na jednej strane je to prevládajúca segregácia, kedy ľudia s mentálnym postihnutím nie sú vzdelávaní spolu s rovesníkmi bez postihnutia, na strane druhej obmedzená možnosť voľby, čo študovať - neraz sa musia vyučiť za povolenie, o ktoré nemajú záujem ani oni, a žiaľ, ani spoločnosť so svojou ponukou pracovných miest. Iná možnosť však nie je. Nuž a v neposlednom rade je tu obrovský problém s nedostatkom príležitostí pre ďalšie vzdelávanie. Vzdelávanie v podobe rozličných kurzov, školení, tréningov, e-learningu, seminárov, či súhrne „ďalšie“, resp. „celoživotné vzdelávanie“ (life-long learning), je dnes na Slovensku v ponuke pre mnohých. Občania s mentálnym postihnutím sú však skupinou, ktorá si vo vzdelávaní vyžaduje špecifický prístup. Práve tento fakt mnohých realizátorov vzdelávania odrádza, a tak sa ponukový list kurzov pre túto špecifickú cieľovú skupinu výrazne zužuje a diskriminuje ju tak. Neexistujúci systém celoživotného vzdelávania pre ľudí s mentálnym postihnutím spôsobuje, že po ukončení školskej dochádzky svoje získané vedomosti a zručnosti ďalej nerozvíjajú a postupom času prirodzene zabúdajú aj to, čo sa už naučili. To spôsobuje, že sa títo občania následne nevedia primerane uplatniť a potenciál, ktorý v sebe majú, zostáva skrytý a nevyužitý.

S bariérou v oblasti vzdelávania súvisí aj diskriminácia v oblasti zamestnávania. Veľmi veľa ľudí s mentálnym postihnutím je nezamestnaných, a to napriek svojim schopnostiam. Okrem iných tu môžu byť problémy s nízkymi očakávaniami okolia, so strachom rodičov zo straty nároku na dôchodok a rôzne príspevky, a samozrejme, s obavami zamestnávateľov, ktorí nepoznajú túto cieľovú skupinu a jej možnosti, a prirodzene si nie sú istí, či by vedeli prispôbiť podmienky potrebám zamestnancov s mentálnym postihnutím. Zamestnávatelia sa neraz riadia mýtami, strachom, stereotypmi...

Aj ľudia s mentálnym postihnutím chcú pracovať. Zamestnanie im otvára cestu k nezávislosti. Získajú príjem, z ktorého si môžu hrať náklady na svoj život podľa vlastných predstáv. Práve týmto spôsobom sa normalizujú podmienky ich života, pretože fungujú v spoločnosti ako my všetci. Chodia do práce, platia si bývanie, vo voľnom čase sa venujú svojim záľubám... Aj vďaka tomu môžu prežívať plnohodnotný kvalitný život. Kľúčom k zníženiu nezamestnanosti ľudí s mentálnym postihnutím je rozvíjanie ich pracovných zručností prostredníctvom neustáleho tréningu a vzdelávania, rovnako nutné je však aj vynaložiť veľké úsilie na zmenu negatívnych postojov a predsudkov, ktoré týchto ľudí ešte stále prenasledujú.

Pokiaľ hovoríme o predsudkoch, práve tie sú hádam najväčšou bariérou, s akou sa ľudia s mentálnym postihnutím stretávajú. Optika, akou sa pozeráme na ostatných ľudí, je rozhodujúca v tom, ako sa k nim budeme správať a ako sa oni budú správať k nám, pretože na naše správanie prirodzene reagujú. Zo slov, ktorými sa vyjadrujeme o druhých, sa ľahko stávajú nálepky, ktoré konzervujú stav vecí a človeka zaraďujú do škatuliek, ktoré bránia akejkoľvek zmene.

Pojem „mentálne postihnutie“ si ešte dnes mnohí zamieňajú so stigmatizujúcimi nálepkami, ako napríklad - mentálne postihnutý ničomu nerozumie, nevie čítať, je pomalý, agresívny, nesvojprávny, ohrozuje okolie, nemôže pracovať, je nesamostatný, nevzdelávateľný, nevychovatel'ný,



inkontinentný a jeho miesto je v ústave. Avšak tí – a ja dúfam, že nielen tí - ktorí s týmito ľuďmi pracujú, žijú, stretávajú sa, vedia, že tomu tak nie je. Že sú to úžasné výnimočné bytosti plné potenciálu, citov, emócií, sú nám priateľmi, partnermi a v našej spoločnosti plnohodnotnými členmi, so všetkými svojimi právami. A každý jeden z nás môže prispieť k tomu, aby sa medzi nami tak aj cítili.

## Bariéry u diabetikov

JUDr. Eva Madajová

Možno by si niekto myslel, že byť diabetikom nepredstavuje okrem toho, že si pichá inzulín alebo len „papá“ tabletky, nič iné. Opak je však pravdou. Keď niekomu lekár oznámi „zistili sme vám cukrovku“ alebo ešte nešetrnejším spôsobom mu povedia „ste diabetik“, človek si predstaví, že jeho život tým momentom končí, kladie si otázku „prečo práve ja?“.

Skončila moja práca, ktorú som mal tak rád, nedoštudujem, budem na každom kroku odpadávať, frajerka sa so mnou rozíde, manželka ma opustí, nikdy nebudem mať zdravé deti, nikdy nebudem mať žiadne deti, kedy moje deti dostanú cukrovku, kedy oslepnem, kedy mi odrežú nohy, kedy budem musieť na dialýzu, ...

Tieto otázky si kladie novozistený diabetik. Toto sú jeho obrovské bariéry pri zistení diabetes mellitus, nech je to muž či žena, nech je to človek vo veku 20 alebo 40 rokov.

V nemocnici sa nový diabetik dozvie ako si má pichať inzulín, ako si má merať glykémiu, čo má jesť, ako sa má pohybovať. Človek príde domov a zisťuje, že zostal so svojím ochorením sám. Aj keď je okolo neho jeho rodina, jeho blízki. On sa však cíti sám. Aj keď ide do školy, do práce, medzi priateľov, stále musí na svoju chorobu myslieť. Premýšľa kam ísť, čo robiť. Vtedy mu môže pomocnú ruku podať práve patientska organizácia, napr. združenie, kde mu odpovedia na jeho otázky odborníci, porozpráva sa so „skúsenými“ diabetikmi.

A tak roky plynú a diabetik žije. Pracuje. Vyštudoval. Zisťuje, že s cukrovkou sa dá žiť. Je mu však stárou a vernou partnerkou. Nikdy ho neopustí.

Jedného dňa sa však prebudí a zistí, že na palci nohy má niečo červené, malý otlak. Nevšíma si to. Veď takých otlakov už mal, v detstve neraz od nových topánok. No tento otlak je iný, správa sa úplne inak, ako tie pred tým. Nehojí sa, mokrú a noha je čoraz viac červená, až fialová a táto farba pokrýva čoraz viac plochy. Nie je to sranda. Ide k lekárovi a tam zistí, že má diabetickú nohu. Ta sa po dlhšej intenzívnej liečbe vylieči, otlak sa zhojí. Musí však počítať s tým, že takéto nepríjemné prebudenie sa môže zopakovať, kedykoľvek. Preto odkladá obľúbené moderné topánky, spravidla na vyššom podpätku a obúva si topánky s diabetickou úpravou. Tieto nie sú tak pekné, vlastne vôbec nie sú pekné. Sú „škaredé oproti lakovaným čiernym lodičkám“. Ale bezpečné.

Po rokoch života s partnerkou cukrovkou je aj chôdza menej istá, nohy menej citlivé. Vadia vysoké obrubníky, množstvo schodov napr. do polikliniky, či do lekárne, kam musí, lebo chce žiť.



## Bariéry v nás.....

Mgr. Henrieta Hajdeckerová, riaditeľka Maják n.o.

Ak hovoríme o postihnutom človeku, stretávame sa často so spojením slova postihnutý - bariéry. Avšak o koľko krajší a jednoduchší by bol svet, ak by sme sa zbavili bariér, ktoré sú v nás všetkých. Nespájali by sme problematiku bariér s postihnutými ľuďmi a mamičkami s kočíkmi, ale uvedomili by sme si, že všetci máme v sebe jeden veľký múr postavený z rozličných predsudkov, chybných predstáv o druhých a svete vôbec. Aký by bol svet bez ľudských bariér? Tie sa budujú mnohé roky a je veľmi ťažko ich zbúrať a prerobiť ľudskú dušu na bezbariérovú. Snažíme sa presadzovať v zákonoch antidiskrimináciu, zdôrazňovať bezbariérové prostredie, bojujeme za práva postihnutých ľudí a znevýhodnených skupín obyvateľstva – robíme niečo, čo by malo byť samozrejmé a prirodzené, ako keď sa narodí dieťa a my mu kúpime kočiar, pretože ho potrebuje - nevie chodiť. Prečo teda postihnutí ľudia sa musia domáhať svojich práv na základné ľudské potreby a presviedčať o tom majoritnú časť obyvateľstva?

Odpoveď je jasná- bariéry v ľudských zákonoch, v ľudskej duši.

V našom zariadení Maják n.o., poskytujeme služby mladým hluchoslepým ľuďom. Snažíme sa



vytvoriť im podmienky na plnohodnotný a dôstojný život. Naplníme ich bežné dni aktivitami, ktoré sú pre bežnú populáciu dostupné a samozrejmé, ale pre našich klientov sú mnohokrát nové a veľmi vzácne. Snažíme sa búrať bariéry nedostupnosti a prekonávať názory, že hluchoslepý človek nič nedokáže. Dokáže všetko, len na to, aby dosiahol vytúžený cieľ potrebuje okolo seba ľudí bez bariér. Hluchoslepý človek pociťuje najväčšiu bariéru, ak nemá pri sebe niekoho, kto mu sprostredkuje svet okolo neho. Všetky informácie, ktoré zdravý človek prijíma zrakom a sluchom sa musia hluchoslepému človeku odovzdať prostredníctvom komunikácie, ktorá prebieha na báze dotykov, symbolov, posunkov prijímaných cez ruky tľmočníka. Bez takejto komunikácie a človeka, ktorý mu ukazuje aký je svet okolo neho, je hluchoslepý človek ako stroskotanec na opustenom ostrove. Staňme sa aj my všetci, tým človekom, ktorý búra bariéry, aby mohol vniesť do života druhého človeka svetlo, slobodu a radosť zo života.

# Fotografie zobrazujúce bariéry



Tri vchody samé schody.  
Administrátor



Polobariérová lekáreň  
Administrátor



Načo bezbariérový prístup,  
keď je tam bariéra?  
Pavína Klinková



Aj zdravotne postihnutí  
ľudia chcú byť pekní.  
Administrátor



Síce otvorené,  
ale nie pre každého!  
Administrátor

# občanov so zdravotným postihnutím



Bariérová kaplnka  
Margareta Zozuláková



Železničná stanica v Nových Zámkoch  
Margareta Zozuláková



Možno myslené dobre  
Zdena Skokňová



Myslené dobre - treba trafiť  
Zdena Skokňová



Schody do opravovne  
a predajne hodín  
Jozef Veverka



Vysoké obrubníky z cesty na chodníky  
Jozef Veverka



Vysoké obrubníky z cesty na chodníky  
Jozef Veverka



Cesta do nákupného centra  
po krajnici cesty vedľa kaniónov  
Jozef Veverka



Predsudky - bariéry v nás  
Veronika Madunická



„Cesta zarúbaná“  
(nedomyšlený dobrý úmysel)  
Barbora Babiaková



To zvládne iba prífík  
Katarína Šešeliaková



„Máš na výber“  
Katarína Šešeliaková



WC na benzínke  
Zamarovce pri Trenčíne  
Martin Mojzes



Bariérový bankomat  
Margareta Zozuláková



Paradoxy doby  
Margareta Zozuláková



Obvodný úrad v Nových Zámkoch  
Margareta Zozuláková



Železničná stanica v Nových Zámkoch  
Margareta Zozuláková



Môže sa každý dovoliť pomoci?  
Margareta Zozuláková



Obvodný úrad v Nových Zámkoch.  
Margareta Zozuláková



Neprekonateľná vzdialenosť  
Organizácia muskulárnych dystrofiíkov



Prístupné pieskoviská, najdôležitejšia  
vec vo svete detí  
Organizácia muskulárnych dystrofiíkov



Bez kamarátov ani na krok  
Viliam Franko



Mať tak Red - Bull  
Viliam Franko



Schody vedúce do zdravotníckeho stredisk  
Zoltán Bachorec



Kamenné schody do kostola  
Jozef Veverka



Zrúcam všetky bariéry!  
Organizácia muskulárnych  
dystrofiíkov



Zdravotne postihnutí  
asi nepotrebujú služby  
Tomáš Rovný



Vybrať doklad pre vozíčkára alebo matku  
s kočíkom nie je vždy ľahké ...  
Tomáš Rovný



Kostol v centre Bratislavy  
Tomáš Rovný



Po schodoch, po schodoch ...  
Pavína Klinková



„Postihnuté toalety“  
Maroš Markovič



A že ohľaduplnosť k zdravotne  
postihnutým občanom!  
Pavína Klinková



Nevedomosť,  
alebo arogantnosť?  
Pavína Klinková



„Bezbariérový“ panelák  
Norbert Turai



Táto lekáreň sa ešte musí venovať  
otázke bezbariérového riešenia  
Ing. Bohumil Klepoch



Poznáte určite túto bariérovú  
budovu na Vazovovej v Bratislave  
Ing. Bohumil Klepoch



Ach tie podchody...  
ani eskalátor vždy nerieši situáciu  
Tomáš Rovný



Cesta do súdnej siene tiež  
nie je bez bariér  
Tomáš Rovný



Komunikačné bariéry...  
Ingrid Brečová



Schody do neba...  
Margareta Zozuláková



Schody do Orangeu  
Margareta Zozuláková



Schody do budovy Okresného súdu  
Margareta Zozuláková



Fyzické bariéry  
sú viditeľné, psychické  
druhé nevidia a nepočujú  
Roman Machovič



Áč, tie dvere ...  
Ingrid Brečová



Bariéra – neschopnosť pohybu  
horných i dolných končatín  
Viliam Franko



Schody do budovy Obvodného  
oddelenia PZ Pezinok  
Jozef Veverka



Podchod kde sa dá vojsť  
ale aj vyjsť len po schodoch  
Ing. Bohumil Klepoch



Na kávičku môže ísť vozíčkar  
až keď prekoná schody pri hlavnom vchode  
Tomáš Rovný



Tak toto je nebezpečné  
aj pre zdravých ...  
Ing. Marta Rovná



Bariéry v zdravotnom stredisku  
v Bratislave IV  
Ing. Marta Rovná



Svetlo a tma, taká každodennosť  
Roman Machovič



Aj postihnutý človek by rád nakupoval.  
Margareta Zozuláková



Prečo tu nie je nábehová rampa?  
Jana Černáková



Najväčšia baréra je tá ľudská  
Organizácia muskulárnych dystrofiíkov



Nútená izolácia  
Organizácia muskulárnych dystrofiíkov



