



TEEMA: NÄGEMISPUUE

*Materjali koostanud: Kerli Tennosaar
Eesti Pimedate Liidu juhatuse assistent*

1. Nägemispuue – definitsioon, avaldumine ja tekkepõhjused

Nägemispuue on inimese nägemisvõime osaline või täielik kadu. Nägemispuue võib olla kaasasündinud või haiguse või trauma tagajärjel tekkinud. Eristatakse tsentraalse ja perifeerse nägemise, valgus- ja värvustaju, binokulaarse nägemise (kahe silma koosnägemine) ja akommodatsiooni (silmade kohanemine vaatamiseks eri kaugustele) hälbeid. Sellega võivad kaasneda nägemisteravuse langus, vaatevälja kitsenemine, pimesus, topeltnägemine, ruumitajuhälve, värvustajunõrkus vms. Eestis on nägemispuude peapõhjused haiguste tüsistused, kõrge lühinägevus, nägemisnärvi atroofia, glaukoom ehk rohekae, kaasasündinud kahjustused ja diabeet. Viimasel ajal on sagenenud diabeedi ja vananemise tõttu tekkinud silma võrkkesta keskosa degeneratsiooni osatähtsus.

2. Esinemisesagedus

Enamik nägemispuudega inimesi on vanemaealised, st nägemislangus on tekkinud elu jooksul. Eestis on hinnanguliselt 7500 nägemispuudega inimest, neist ligikaudu 500 on täiesti pimedad.

3. Kaasnevad erivajadused

Nägemismeele puudumist kompenseerivad osaliselt teised meeled. Pime inimene saab infot ümbritseva kohta peamiselt kuulmise, kompimise, lõhna, abil. Pimesus ahendab kogemusmaailma, kuid stimuleerib mälu, mõtlemise ja kõne arengut. Kaasnevateks erivajadusteks võivad olla psühholoogilised probleemid, suhtlemishirm.

4. Takistused tööturul osalemisel

Pimeda inimese puhul on pärsitud töökohale jõudmine ja ruumis orienteerumine. Liikumise juures on tähtsaimad tegurid nägemisjäägi olemasolu, nägemise kaotuse aeg ning see, kui kaua on inimene pimedana elanud. Pimeda töövõime ja meeleolu sõltuvad paljuski temasse suhtumisest. Tänapäevased arvutiprogrammid ja abivahendid võimaldavad pimedatel edukalt arvutiga töötada. Traditsiooniliselt on pimedate töövaldkond olnud käsitöö, palju on massööre.

5. Takistused igapäevaelus

Nägemispuude tõttu võib olla takistatud suhtlemine ja igapäevane toimetulek. Pimedad saavad infot peamiselt raadio, televiisori ja arvuti vahendusel. Samuti meeldib neile audioraamatuid kuulata. Suur vajadus on nõustamise, isikliku abistaja (või saatja) teenuse ning rehabilitatsiooniteenuste järele. Raskendatud on poeskäimine, pangateenuste, transporditeenuste kasutamine.

6. Suhtlemissoovitused:

- Pimeda inimese kõnetamisel puuduta tema käsivart.
- Küsi, kas ta vajab abi. Kui vastus on eitav, ära suru abi peale.
- Suhtle pimeda inimesega otse, mitte tema saatja ega juhtkoeraga.
- Millegi asukohta kirjeldades kasuta sõnu „vasakul”, „paremal”, „üleval”, „all” vmt.
- Kohtumisel pöördu tema poole nimepidi ja ütle oma nimi, et ta su ära tunneks.
- Pimedaga vesteldes pole vaja valjusti rääkida. Kirjelda talle ümbritsevat.
- Anna teada, kui tema juurest lahkud.

7. Vajalikud abivahendid ja teenused töö- ning igapäevaelus

Liikumisel ja orienteerumisel on abiks valge kepp, juhtkoer, helimajakas, samuti reljeefsed kombatavad skeemid või punktkirjas infotahvlid. Teenustest on olulised abivahendite kättesaadavus, isikliku abistaja või



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

saatja olemasolu, taksoteenus, eluaseme kohandamine. Ülitähtsad on pimedade jaoks arvuti kasutamist võimaldavad programmid (nt Jaws). Abiks on suurendavad abivahendid (luubid, lugemisteler).

8. Müüdid ja eksiarvamused

- Arvatakse, et nägemispuudega inimene on ka intellektipuudega. Jah, vahel võib küll tegemist olla liitpuudega, aga enamasti on pime tavaline normintellektiga inimene.

9. Lisainfo- ja materjalid

Eesti Pimedate Liit

Raua 1, Tallinn

www.pimedateliit.ee

epl@pimedateliit.ee