

Come accompagnare un non vedente

PREMESSA

Le tecniche di accompagnamento agevolano le molteplici situazioni che comunemente si incontrano durante uno spostamento, inoltre permettono alla persona con minorazione visiva o sordocieca di prestare attenzione a numerosi altri elementi come:

- avvertire i cambi di direzione e decifrare la forma dei percorsi attraverso rotazioni del corpo;
- mettere in relazione il proprio schema corporeo con quello dell'accompagnatore;
- apprendere e rafforzare quell'atto fisiologico complesso che è la deambulazione;
- automatizzare la lunghezza e la velocità del passo;
- riconoscere se il suolo è piano, in salita o in discesa;
- valutare la distanza da un punto all'altro e il tempo necessario per percorrerla;
- capire le caratteristiche principali dei diversi ambienti nei quali ci si muove.

Man mano che l'utente riesce a cogliere gli indizi sopra elencati, potrà assumere un ruolo sempre più attivo durante l'accompagnamento, diventando il soggetto della situazione "guida utente" e non l'oggetto che viene trasportato o peggio ancora, spinto in avanti o in indietro; gradualmente potrà proporre variazioni di percorso, scegliere il luogo dove recarsi, trovare un'area migliore in sintonia con l'accompagnatore, decidere quando fermarsi e stabilire il momento di ripartire, ecc.

Le tecniche devono trasmettere sicurezza, se la persona avverte che non c'è il rischio di urtare contro oggetti, persone o di farsi cadendo da un gradino, cammina più rilassato e quindi più aperto alla percezione di tutto ciò che lo circonda. Più la coppia "accompagnatore/accompagnato" instaura un rapporto di conoscenza e di fiducia reciproca più il risultato dell'accompagnamento sarà efficace; è importante che i due stabiliscano modalità comunicative sia verbali che non, semplici e chiare, evitando così spiacevoli incidenti e risparmiando una notevole fatica.

Gli errori da non commettere sono essenzialmente i seguenti:

- far apprendere in modo errato le tecniche;
- dare indicazioni troppo lunghe o confuse e una terminologia approssimativa o troppo difficile;
- evitare di compiere cambi di direzione o rotazioni troppo facendo delle curve troppo arrotondate, le forme tonde tendono a disorientare la persona non vedente;
- spingere la persona con minorazione in avanti o in dietro perché ciò provoca senso di vuoto e insicurezza e, a lungo andare anche un sentimento di sfiducia.

Ricordiamo che oltre ad apprendere correttamente le tecniche base dell'accompagnamento, è altresì importante che la persona elabori soluzioni personali, apportando anche delle modifiche perché così l'accompagnamento risulterà veramente valido.

PRINCIPI GENERALI

- Avvicinarsi e rivolgersi alla persona non vedente chiamandola per nome;
- Presentarsi sempre ogni volta dicendo nome e cognome, in modo che la persona non debba riflettere a lungo se non vi riconosce subito;
- Stabilire insieme alla persona non vedente un modo che possa conciliare i bisogni di entrambi;
- Programmare anticipatamente le cose da fare per poter organizzare al meglio il tempo da passare insieme;
- Chiedere alla persona non vedente con quale precisione è necessario descrivergli le situazioni e i vari luoghi;
- Camminate sempre davanti alla persona non vedente soprattutto, di fronte alle scale, presso il passaggio di una porta o salendo in un mezzo pubblico, in tal modo la persona non vedente sarà sempre protetta da eventuali ostacoli;
- Evitare di spingere la persona non vedente, di tirarla e, per quanto possibile, di fargli fare passi indietro o laterali;
- Evitare di sostituirsi alla persona non vedente nei contatti interpersonali;
- E' importante chiarire i malintesi o situazioni confuse che si vengono a creare durante un tragitto, favorendo così stima e fiducia reciproca;
- Mantenere sempre il contatto con la persona non vedente, ogni qual volta che si ha la necessità di allontanarsi, concordare insieme i tempi e i modi;
- Rispettare gli orari degli appuntamenti.

INDIVIDUAZIONE DELLA GUIDA

- La guida si posiziona vicino alla persona non vedente e lo invita verbalmente a prendergli il braccio;
- La persona non vedente individuata la guida si avvicina e, piegando il braccio fino all'altezza della pancia, con cautela, cerca quello dell'accompagnatore;

PRESA/POSIZIONE BASE

- La persona non vedente prende il braccio della guida circa 2 cm al di sopra dell'articolazione del gomito con una presa a pinza;
- Il pollice si trova all'esterno, le altre dita all'interno (del braccio), mentre il gomito è piegato e l'avambraccio è rivolto in avanti;
- Braccio e avambraccio della persona non vedente formano un angolo di 90° che deve essere mantenuto durante tutto il percorso;
- Gli assi delle spalle della guida e dell'utente devono essere paralleli;
- La guida e la persona non vedente occupano lo spazio di "una persona e mezza"; essi sono posizionati spalla dietro spalla, mantenendo una distanza di mezzo passo;
- Tale posizione riduce la possibilità che le due persone inciampino con i piedi ed

inoltre, per la guida sarà più facile proteggere da eventuali ostacoli la persona non vedente, in quanto quest'ultima si trova già con metà corpo protetto.

- Se la persona non vedente è molto più bassa della guida o si tratta di un bambino la presa può essere stabilita al di sopra del polso.
- Se la persona non vedente è molto più alta della guida la presa può essere stabilita sopra la spalla.
- Alcune persone anziane o che presentano disabilità aggiuntive alla cecità, come problemi motori o sordocecità, preferiscono stabilire la presa prendendo tutto il braccio della guida. In questo modo si sentono più sicuri e, nel caso di persone sordocieche che per comunicare usano il sistema Malossi la posizione di questa presa, facilita la trasmissione di informazioni.

I segnali motori che vengono trasmessi attraverso la "presa" sono riassunti nello schema riportato qui di seguito:

Segnale

	Significat
o	
il gomito avanza	Attività start
il gomito si blocca	partenza stop
acoli	arresto/ost
il gomito ruota a ds o sn	
direzione	cambio di girare
Il braccio si sposta al centro della schiena	
verso il centro schiena della G. stendendo il braccio per non inciampare nei suoi piedi	passaggio spostarsi
il braccio si distende in avanti	
un oggetto da notare	presenza di con
la mano seguire il braccio fino a toccare l'oggetto	
il gomito sale	
in salita	dislivello si
predispone a salire	
il gomito scende	

di discesa
predisporre a scendere

dislivello
si

PARTENZA: INIZIARE A CAMMINARE

La persona non vedente si muove in avanti quando il gomito della guida gli trasmette un segnale chiaro: il gomito si sposta in avanti per effetto di un passo avanti della guida.

STOP

La guida si ferma, il gomito si blocca, la persona non vedente percependo questo segnale si ferma.

PASSAGGIO STRETTO

La guida e la persona non vedente a volte, per mancanza di spazio, non possono camminare mantenendo la posizione base. E' opportuno allora fare alcuni passi l'uno dietro l'altro.

- La guida allunga il braccio di guida e lo volge indietro, spostandolo al centro della schiena;
- La persona non vedente si sposta lateralmente di circa mezzo passo e si mette dietro la schiena della guida;
- La persona non vedente per ridurre il rischio che camminando l'uno dietro l'altro possa urtare i piedi della guida, allungherà anch'essa il braccio di presa.
- Appena superato il passaggio stretto, riprendere la posizione iniziale.
- Se il passaggio stretto da percorrere è un lungo, è opportuno cambiare ogni tanto il lato della presa o la persona non vedente, con il braccio teso, poggia la mano libera sulla spalla della guida e lo segue.

CAMBIO LATO

La necessità di cambiare il lato, cioè di instaurare la presa nell'altro braccio, può essere necessaria per cause ambientali e/o per esigenze fisiche; sia la guida sia la persona non vedente possono richiedere il "cambio lato".

- La guida e/o la persona non vedente chiede di cambiare lato (passa alla mia sinistra o destra);
- La guida allunga indietro il braccio dove si è instaurata la presa;
- La persona non vedente:

distende anch'essa il braccio con cui ha instaurato la presa, ciò elimina l'eventualità di urtare i piedi con la guida;

porta la mano libera sulla presa esistente;

stacca la prima mano, si sposta lateralmente di un passo nella direzione del nuovo braccio guida, cerca il braccio ed instaura una nuova presa;

stacca la seconda mano e la ricongiunge alla prima, vicino alla seconda presa;

stacca la prima mano;

· La guida e la persona non vedente si riallineano, ristabiliscono la posizione base e riprendono a camminare.

Il cambio lato può essere effettuato anche in movimento, senza arrestare la marcia, necessita però, di una buona padronanza della tecnica.

INVERSIONE DEL SENSO DI MARCIA

A volte per vari motivi è necessario invertire la direzione di marcia, cioè bisogna tornare indietro. Superare questa situazione, talvolta risulta un'operazione complessa e confusa, che induce in alcuni casi la persona non vedente a compiere dei movimenti poco naturali, rischiando di cadere e perdere l'orientamento.

- La guida avverte verbalmente il cambio di direzione e simultaneamente con il braccio dove c'è la presa, trasmette alla persona non vedente un segnale di arresto e di rotazione verso di esso;
- La guida e la persona non vedente compiono una rotazione di 90° facendo perno sulla presa, portandosi uno di fronte all'altro;
- La persona non vedente senza lasciare al presa iniziale, con la mano libera ricerca il braccio disimpegnato della guida, avvia una nuova presa e lascia quella precedente;
- La guida e la persona non vedente proseguono la rotazione di altri 90° e iniziano a camminare verso la direzione opposta.

DISLIVELLI E SCALE

- La guida si avvicina frontalmente (ad angolo retto) al dislivello e si ferma valutando la distanza a seconda dell'andatura e lunghezza del passo della persona non vedente; l'arresto della marcia fornisce una prima indicazione alla persona non vedente, che avrà così anticipatamente l'opportunità di prepararsi ad affrontare il dislivello;
- La guida fornisce verbalmente indicazioni sul tipo di dislivello (scale a salire, scendere, marciapiede, salita, discesa, ecc.).

SCALE SALIRE

- La guida si ferma davanti al primo gradino e la persona non vedente avverte il segnale di stop;
- La guida sale il primo gradino, il gomito o la mano trasmettono l'informazione "avanti/su";
- La persona non vedente avanza di mezzo passo avvicinandosi al bordo dello scalino, ed inizia a salire;
- La guida e la persona non vedente sincronicamente salgono le scale, a distanza di un gradino;

- Quando la guida sale il 2° gradino la persona non vedente salirà il primo, e così via; la guida deve sempre accertarsi che tale posizione venga mantenuta fino alla fine della scalinata, se così non fosse deve fermarsi e ristabilirla;
- La guida segnala la fine della scalinata fermandosi per un attimo;
- Importante: per permettere alla persona non vedente di salire l'ultimo gradino, accedere agevolmente al pianerottolo (senza inciampare con la guida o sostare in una zona pericolosa come il bordo del gradino) e riprendere immediatamente la marcia, la guida dopo essersi fermato, deve fare un passo in avanti un po' più lungo del solito.

SCALE A SCENDERE

Il modo di affrontare le scale in discesa è uguale a quello descritto per le scale in salita, le uniche informazioni che variano sono quelle trasmesse dal gomito/mano della guida; quando la guida scende il primo gradino l'impulso motorio che verrà prodotto e trasmesso alla persona non vedente sarà "avanti/giù".

Va sottolineato che più una persona non vedente è ansiosa, più si dovrà affrontare e commentare con precisione le differenze di livello del terreno. Quando ci si avvicina ad una scala provvista di corrimano, è sempre bene avvisare anticipatamente la persona, potrà così decidere se vorrà servirsene.

PORTE

La guida trovandosi di fronte ad una porta, due o tre passi prima, deve indicare se si tratta di una porta con apertura a destra o di una porta con apertura a sinistra; questo si stabilisce a seconda di dove si trovano i cardini sui quali ruota il battente della porta.

PORTA CON APERTURA A DESTRA

- Cardini della porta a destra, la persona non vedente deve avere stabilito la presa con la guida con la mano sinistra, avendo così la mano destra libera.

PORTA CON APERTURA A SINISTRA

- Cardini della porta a sinistra, la persona non vedente deve avere stabilito la presa con la guida con la mano destra, avendo così la mano sinistra libera.

Se la mano che corrisponde all'indicazione di destra o sinistra tiene la mano dell'accompagnatore è necessario effettuare un cambio lato.

APERTURA/CHIUSURA PORTE

- La guida quando si trova davanti a una porta indica se tratta di una porta con apertura a destra o sinistra, se necessario avvia il cambio lato e, successivamente indica con il braccio alla persona non vedente la posizione di "passaggio stretto";
- La persona non vedente allunga il braccio con cui ha instaurato la presa e si porta dietro la guida, poggiando il dorso della mano libera sulla spalla della guida che corrisponde al lato di apertura della porta; la porta così non costituisce un pericolo;
- La guida apre la porta, la persona non vedente percepisce dal movimento del

braccio se si tratta di una porta che si apre a spingere o a tirare (movimento del braccio avanti = porta a spingere, movimento del braccio indietro = porta a tirare)

- La persona non vedente (avanza o indietreggia di due o tre piccolissimi passi a seconda se la porta è a spingere o tirare) con un movimento orizzontale del palmo della mano, si allontana dal corpo della guida e raggiunge il battente della porta, cercandone lo spigolo;
La persona non vedente una volta trovato lo spigolo del battente, cerca la maniglia, la afferra e chiude la porta;
- La guida nel frattempo che aveva già oltrepassato la porta, si ferma un attimo ed attende che la persona non vedente abbia completato l'azione;
- La guida e la persona non vedente ristabiliscono la posizione base.

INDICARE GLI OGGETTI

Durante le uscite capita sovente di dover indicare e mostrare degli oggetti alla persona non vedente, che ha sua volta, per capire meglio dove si trova o quello che ha davanti deve poter toccare concretamente le cose. Per far sì che l'azione sia meno invasiva possibile esiste una modalità semplice, poco invasiva e che lascia alla persona non vedente la libertà di agire come vuole.

- La guida stende il braccio- guida fino a toccare con la punta delle dita l'oggetto da rilevare;
- La persona non vedente facendo scivolare la mano lungo tutto il braccio fino a raggiungere la punta delle dita della mano della guida e prendere contatto con l'oggetto indicato, osservandolo a come vuole.
- La guida se richiesto dalla persona non vedente può aiutare l'osservazione dell'oggetto, descrivendo per i colori o i dettagli che al tatto sono difficili da discriminare.

PRENDERE POSTO E SEDERSI

- La guida conduce la persona non vedente di fronte alla spalliera della sedia e appoggia la mano del braccio guida sulla spalliera della sedia, dicendo "qui c'è la sedia";

non vedente scivola lungo tutto il braccio fino ad arrivare
spalliera della sedia;

La persona
alla

- La persona non vedente verifica che non ci sia niente sul sedile passandovi sopra con l'altra mano con un movimento a croce, dopodichè si siede e se necessario avvicina la sedia al tavolo;
- La persona non vedente dopo essersi seduta, controlla la sua posizione rispetto al tavolo, cercando delicatamente con i palmi delle mani, i bordi del tavolo.
- Quando la spalliera della sedia non è raggiungibile, la guida accompagna la

persona non vedente davanti alla sedia e piegandosi leggermente indica il sedile sia poggiandovi la mano che dicendolo verbalmente;

- Quando le sedie sono disposte in fila, come cinema, la guida accompagna la persona non vedente all'inizio della fila, con la mano indica la spalliera della prima sedia della fila anteriore e fornisce numericamente il numero delle sedie da superare prima di trovare il posto stabilito;
- La persona non vedente contando le spalliere della fila anteriore, prosegue fino a trovare il posto vuoto;
- La guida va avanti e la persona non vedente la segue facendo dei passi laterali.

SALIRE / SCENDERE DALL'AUTO

Molti incidenti avvengono proprio nel salire e nello scendere dall'auto, nell'intento di facilitare il più possibile questa operazione alla persona non vedente, molte volte ci si sostituisce a lui, bloccando o inibendo quelle abilità che la persona normalmente soprattutto se adulta ha sviluppato.

SALIRE IN AUTO

- Per salire in macchina, la guida deve aprire la portiera e indicare verbalmente dove si trova la parte anteriore dell'auto, accompagnando il non vedente ad appoggiare una mano sul bordo del tetto dell'auto, l'altra sul bordo superiore della portiera aperta;
- In questo modo per la persona non vedente è tutto chiaro e autonomamente salirà in macchina nel seguente modo: prima siede di fianco sul sedile, poi ruota con il busto verso l'interno portandovi contemporaneamente dentro anche le gambe; il bastone lo ripone per ultimo, tra il sedile e la portiera, in modo che in caso di frenata non rappresenti un pericolo. Alcune persone non vedenti, prima di salire in macchina preferiscono chiudere il bastone;
- Non è importante chi chiude la portiera, importante è dirlo "chiudo io"
- La guida deve mostrare alla persona non vedente come si mette e toglie la cintura di sicurezza, dove si trovano le maniglie della portiera e quella del finestrino.

SCENDERE DALL'AUTO

- La guida avvisa la persona non vedente se vi è spazio sufficiente per aprire completamente la portiera;
- Se ciò è possibile, la persona non vedente autonomamente apre la portiera, appoggia il bastone sulla carreggiata, quindi i piedi;
- Successivamente la persona non vedente appoggia la mano sinistra (nel caso sia seduto sul davanti) sul bordo superiore della portiera ed esce, avvisando se chiuderà o no la portiera.

AL RISTORANTE

Alcune semplici regole permettono alla persona non vedente di vivere appieno un momento conviviale come può essere un pranzo al ristorante.

- La guida accompagna al tavolo la persona non vedente avendo cura di descrivergli la disposizione degli oggetti e come sono disposti (se vi sono) altri commensali, e gradito dare indicazioni anche sullo struttura architettonica e di arredo del locale;
- La guida legge alla persona non vedente il menù e, se quest'ultimo lo richiede legge anche i prezzi, affinché possa scegliere in piena libertà;
- La persona non vedente è in grado di ordinare da solo ma, se il cameriere o qualcun altro non gli rivolge la domanda, la guida la ripete a quest'ultimo al fine che possa rispondere direttamente;
- Una volta servito il pasto, senza esitare la guida può chiedere alla persona non vedente se gradisce aiuto per tagliare la carne, versare l'acqua, ecc.,
- La guida deve ricordarsi di non riempire troppo il bicchiere per evitare che il liquido si versi, se la persona non vedente si macchia i vestiti, avvisarlo di ciò e se richiesto aiutarla a pulirsi;
- Alcune persone non vedenti gradiscono essere informati anche sulla posizione dei cibi nel piatto. Esiste un metodo chiaro ed efficace che consiste nel prendere come esempio il movimento delle lancette di un orologio. Esempio: la carne si trova alle ore sei, la verdura alle ore 12, ecc.,
- La persona non vedente deve essere avvisata anche dove è stato appeso il suo cappotto, cappello, ecc.;
- La guida non deve spostare mai il bastone del non vedente senza avvisarlo e comunque il bastone dovrebbe rimanere sempre vicino alla persona,
- La guida deve descrivere anche la posizione della toilette, dove si trovano e come sono disposti i vari servizi;
- Se la guida e la persona non vedente sono di sesso diverso si può chiedere aiuto a una persona che si sta servendo della toilette.