

# OBSAH

- 1. Úvodní slovo nevidomého spoluautora** **04-07**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Co bych v době ztráty (zhoršení) zraku nejvíce potřeboval
- 2. Pomoc lidem se závažným oslabením zraku** **08-23**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Před čím bych chtěl varovat toho, kdo ztrácí zrak  
Které dovednosti jsem ztratil  
Co bych v době ztráty (zhoršení) zraku nejvíce potřeboval od rodiny
- 3. Pomoc lidem po ztrátě zraku** **24-30**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Jak můj handicap zvládali lidé v mém okolí
- 4. Formy podpory a odborných služeb** **31-35**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Co bych v době ztráty (zhoršení) zraku nejvíce potřeboval od odborníků
- 5. Nejčastěji používané kompenzační pomůcky a jak je získat** **36-37**
- 6. Bezbariérovost prostředí z hlediska osob se zrakovým postižením** **38-40**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Čeho by se měli vyvarovat lidé v okolí
- 7. Oboustranně dobrá komunikace** **41-44**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Co mi nejvíce pomohlo a pomáhá
- 8. Zásady bezpečného doprovázení nevidomých** **45-48**  
Ze zkušeností zrakově postižených:  
Jak jsem zvládl oslabení nebo ztrátu zraku