



---

METODIS VADOVAS

---

# DARBDAVIAMS IR BENDRADARBIAMS

įdarbinus žmogų su negalia

*Gytenis Aidis Giedraitis*

KAUNAS  
2008

# TURINYS

---

<b>IVADAS</b> .....	3
<b>I. NEGALIOS SAMPRATA</b> .....	4
1.1. Negalių rūšys .....	5
<b>II. BENDRAVIMAS SU NEĮGALIAIS ŽMONĖMIS</b> ...	8
2.1. Bendravimo su neįgaliais credo .....	8
2.2. Bendravimas su žmonėmis, turinčiais fizinę negalią .....	11
2.3. Bendravimas su žmonėmis, turinčiais sensorinę negalią ar sutrikimą .....	13
2.4. Bendravimas su žmonėmis, turinčiais protinę negalią .....	23
2.5. Bendravimas su žmonėmis, turinčiais psichinę negalią .....	26
2.6. Bendravimas su žmonėmis, turinčiais raidos negalią .....	27
<b>III. DARBO APLINKOS PRITAIKYMAS NEĮGALIESIEMS</b> .....	28
<b>IV. NEĮGALIŲJŲ DARBINĘ VEIKLĄ REGLAMENTUOJANTI ĮSTATYMINĖ BAZĖ</b> .....	33
<b>LITERATŪROS SĄRAŠAS</b> .....	36
<b>PRIEDAI</b> .....	37

# INFORMACIJA PRAKTIŠKAM DARBDAVIUI

---

**PROJEKTAS ANGELAS** (Atviros aplinkos neįgaliojo integracijai į darbo rinką kooperacijos modelis) – tai projektas, skirtas spręsti neįgalių asmenų pasirengimą darbo rinkai ir įsidarbinimo problemas. Tikslinė grupė – žmonės su fizine negalia.

## ĮVADAS

---

Beveik 10 procentų pasaulio gyventojų turi negalią, ir galima teigti, kad Lietuvoje statistika yra panaši. Pastaraisiais metais vis daugiau dėmesio skiriama žmonių su negalia teisėms. Supratimas, kad žmogus su negalia yra toks pat visuomenės narys, kaip ir kiti žmonės, žmonėms su negalia padeda įgauti pasitikėjimo ir jėgų normaliai gyventi. Tačiau net ir šiandien daugelis žmonių su negalia nėra integruoti į visuomenę, į darbo rinką, jie nesijaučia visavertiška visuomenės dalimi. Priežasčių taip jaustis yra begalė. Negalios informacijos ir konsultavimo biuro (NIKB) atliktas tyrimas „Požiūris į žmones su negalia“ (1999 m.) patvirtina, kad, deja, daugelis žmonių vis dar mano, kad negalios ištiktieji yra žemesnio lygio, juos užjaučia, jų bijo, nemoka su jais elgtis, juos ignoruoja.

Šiame leidinyje paaiškina, kaip bendrauti su žmonėmis, turinčiais skirtingas negalias, skaitytojas supažindinimas su negalios rūšimis bei priemonėmis, kurios padeda bendrauti su neįgaliais žmonėmis. Leidinyje patariama, kaip pritaikyti aplinką žmonėms su negalia, kad jie galėtų dalyvauti visuomeniniame gyvenime, supažindinama su įstatymais ir lengvatomis reglamentuojančiais neįgaliųjų įdarbinimą.

## I. NEGALIOS SAMPRATA

---

**Negalia** – tai fizinis arba protinis sutrikimas, kuris apriboja esmines gyvybines funkcijas – tokias kaip klausa, rega, kalbėjimą, judėjimą, rūpinimąsi savimi, tobulėjimą, darbą, arba joms kenkia. Negalia atima, sumažina arba apriboja asmens galimybę užsiimti kasdienine veikla ir jaustis visaverčiu visuomenės nariu.

Negalios būna įvairios: kai kurios yra laikinos, kitos yra visam gyvenimui, kai kurios yra matomos, o kitos – nematomos.

*Invalidumas, -as* – (nevertotinas terminas, išskyrus LR juridinius dokumentus) – tai tokia kompetentingų įstaigų nustatyta asmens būklė, prilyginama neįgalumui, kai žmogus dėl sveikatos sutrikimų ir pažeistų funkcijų negali atlikti veiksmų, kurie yra įprasti „normaliam“ žmogui.

*Žmogus su negalia* – apibūdinamas kaip asmuo, kuris dėl įgimtos ar įgytos fizinės ar protinės negalios iš dalies arba visiškai negali kontroliuoti savo asmeninio arba socialinio gyvenimo, atlikti savo pareigų bei naudotis teisėmis, kurias suteikia įstatymai.

\* Visi žmonės turintys negalią buvo skirstomi į grupes, priklausomai nuo negalios laipsnio. Pirmos grupės „invalidumą“ turi asmenys, kurių negalia pasireiškia stipriausia, antros ir trečios grupės „invalidumą“ turi asmenys, kurių negalia nėra tokia stipri. Šių grupių nustatymas ir paskirstymas lėmė pensijos, kurią gauna neįgalus asmuo, dydį. Šiuo metu ši sistema yra peržiūrima ir keičiama. Vietoj invalidumo nustatomas asmens darbingumo lygis, kuris išreiškiamas procentais.

## 1.2. Negalių rūšys

### Pagal atsiradimo priežastis:

- **Įgimta negalia** (ji gali būti paveldėta, atsirasti dėl problemų nėštumo metu, dėl komplikacijų ar vaisiaus pažeidimo gimdymo metu);
- **Įgyta negalia** (išsivysčiusi po gimdymo, ji atsiranda dėl aplinkos įtakos. Ją įgyti gali bet kokio amžiaus žmogus, patyręs avariją, traumą arba dėl ligos);
- **Senėjimas** gali sukelti ligas ar negalią, pvz. silpnaregystę, klausos sutrikimus ir kt.;

### Pagal sunkumo laipsnį:

- **Lengva negalia** (minimaliai sutrikdo kasdienę veiklą);
- **Vidutinė negalia** (kasdienė veikla bei funkcijos sutrikdomos tam tikru mastu).
- **Sunki ir labai sunki negalia** (žmogus yra neveiksmingas, negalios paprastai būna kompleksinės).

### Pagal sutrikimo pobūdį:

- **Fizinė negalia** – judėjimo negalia, somatinių sutrikimų sukelta negalia nugaros smegenų pažeidimai, raumenų distrofija, cerebrinis paralyžius ir kt.;

*Cerebrinis paralyžius* – tai negalia, kuri atsiranda dėl centrinės nervų sistemos pažeidimo. Žmonės su cerebriniu paralyžiumi sunkiai kontroliuoja savo raumenis, neretai jie turi kalbos sutrikimų. Raumenų kontrolės netekimas sukelia nevalingus judesius. Žmonėms gali būti sunku vaikščioti, atlikti tam tikrus rankų judesius. Bendravimas su žmogumi, turinčiu cerebrinį paralyžių, gali būti sudėtingas. Bloga raumenų, būtinų kalbai, kontrolė gali pasireikšti neaiškiu tarimu, pavėluotu atsakymu, mikčiojimu arba žodžių susiliejimu. Nepaprastai lėta kalba dažnai įvertinama neteisingai ir pagalvojama, kad tai protinės negalios požymis. Tačiau žmonių su cerebriniu paralyžiumi intelektas dažnai būna normalus.

*Nugaros smegenų pažeidimai* – gali atsirasti dėl traumos (autoįvykio metu, sporto traumos, chirurginės intervencijos, virusinės infekcijos, naviko ir kt. priežasčių). Nugaros smegenų pažeidimas gali būti visiškas arba dalinis. Dalinio pažeidimo atvejais yra išlikusi tam tikra funkcija, žemiau pažeidimo lygio (pvz. žmogus jaučia kūno sritis arba gali valdyti raumenis, žemiau pažeidimo lygio).

*Raumenų distrofija* – tai paveldima liga, kurios atveju paliaipsniui ir simetriškai silpsta raumenys.

- **Sensorinė negalia arba sutrikimas (pvz. aklumas, kurtumas, kalbos sutrikimas);**

*Kurčiasis* – žmogus, kuris yra visiškai praradęs klausą ir negali suprasti kalbos.

*Neprigirdintis arba turintis klausos sutrikimą* – tai žmogus, dažniausiai neprigirdintis, bet vis dėlto galintis suprasti kalbą. Klausla reikalinga, norint išmokti kalbėti ir kontroliuoti savo kalbą. Kai klausla yra sutrikusi, dažnai būna pažeista ir kalba.

*Aklumas* apibūdina žmones, kurie visiškai nemato, taip pat tuos, kurių regėjimas sutrikęs taip, kad negali būti gražintas iki normalaus regėjimo lygio. Tie asmenys, kurie dar šiek tiek mato, yra laikomi *silpnaregiais* arba turinčiais *regėjimo sutrikimą*.

- **Protinė negalia (pvz. autizmas, Dauno sindromas);**

*Autizmas* – yra klinikinis sindromas, kurį sukelia įvairūs kenksmingi organiniai, biologiniai bei genetiniai veiksniai. Dažnai autizmas atsiranda esant įgimtoms infekcijoms, sergant medžiagų apykaitos ar neurologinėmis ligomis, nustačius genetinius sindromus. Dažniausiai kartu su autizmu nustatomas ir protinis atsilikimas.

*Dauno sindromas* – fizinių anomalijų ir protinio atsilikimo derinys dėl papildomos, 21-osios, chromosomos. Tai yra genetinis sutrikimas ir labiausiai paplitusi sutrikusio intelekto forma, kuriai būdingi tam tikri fiziniai požymiai, pvz., nedidelis

kūnas ir galva, mažos ausys, trumpos ir storos rankos, išsikišęs liežuvis bei įstriži akių plyšiai ir odos raukšlės vidiniuose akių kampuose. (G. Muceniekas)

- **Psichinė negalia (pvz. šizofrenija, depresija ir kt.);**

Psichinė liga yra sutrikimas, kuris paveikia smegenų funkcijas, sutrikdo mąstymą, jausmus bei bendravimą. Tai gydytojo diagnozuota, psichiatro patvirtinta liga. Žmogui, sergančiam psichine liga, sunku prisitaikyti kasdieniniame gyvenime. Psichinėmis ligomis susergama gyvenant, jos nėra įgytos. Viena iš dažniausiai pasitaikančių ligų yra depresija ir šizofrenija.

*Šizofrenija* – tai lėtinė psichikos liga, kuri pažeidžia jausmus, mąstymą, suvokimą ir valią.

*Depresija* – psichinė būseną, kuriai būdingos neigiamos emocijos, pasyvumas, motyvacijos praradimas. Šiam sutrikimui būdinga sulėtėjęs mąstymas, prislopę jūdėsiai, bloga nuotaika, liūdesys, neviltis. Žmogus visą laiką galvoja apie nemalonius savo paties ar artimųjų gyvenimo įvykius ir jaučiasi dėl jų kaltas, nemato savo gyvenimo perspektyvos, per menkai save vertina, praranda iniciatyvą, laikas jam tarsi sustoja, sulėtėja mąstymas, valia, elgesys pasidaro lėtas, žmogus greitai pavargsta, dėl to labai dažnai sumažėja jo darbo produktyvumas, o užsitęsusi depresija gali pastūmėti į savižudybę.

- **Raidos sutrikimai (pvz. cerebrinis paralyžius, epilepsija).**

*Epilepsija* – tai užslėpta negalia, palyginti dažnai pasitaikantis sutrikimas, pasireiškiantis pasikartojančiais priepuoliais, „konvulsijomis“. Priepuoliai ištinka staigiai sutrikus smegenų elektriniam aktyvumui. Vaistais dauguma epileptikų gali kontroliuoti priepuolius. Priepuoliai būna įvairių formų, kai kurie trunka net keletą minučių. Dažniausiai asmuo gauna „vidinį“ perspėjimą ir taip išvengia kritimo ar kitokio susižeidimo.

## II. BENDRAVIMAS SU NEĮGALIAIS ŽMONĖMIS

---

Bendraudami su neįgaliaisiais, žmonės dažnai jaučiasi nepatogiai. Jeigu Jūs nesate bendravęs su negalia turinčiu asmeniu ir nežinote, kaip tai daryti, mes siūlome Jums keletą patarimų, kurie padės Jums ir pačiam žmogui su negalia jaustis patogiau. Šie pasiūlymai padės Jums pirmiausia pastebėti žmogaus sugebėjimus ir asmenybę, ir tik po to – jo negalią. Patarimus galima pritaikyti visoms negalios rūšims. Atskirai kalbėsime apie kiekvienos negalios ypatumus.

### 2.1. Bendravimo su neįgaliais credo:

**Nedirbk už mane – dirbkime drauge,  
negyvenk už mane – gyvenkime drauge,  
nebūk už mane – būkime drauge !!!**

1. *Nežiūrėti į negalią kaip į problemą;*
2. *Pripažinti, kad negalia yra neatsiejama žmogaus dalis. Elgtis su kiekvienu žmogumi kaip su visuma;*
3. *Nelaikyti žmogaus kitokiu, bejėgiu ar nepilnaverčiu dėl negalios;*
4. *Nesistengti žmogaus „pataisyti“ ar „sureguliuoti“, nes jis nėra sugedęs ar subyrėjęs;*
5. *Palaikyti, paremti neįgalų, tada jis galės pasitarnauti visuomenei jam įmanomu ir priimtiniu būdu;*
6. *Nežiūrėti į neįgalų kaip į nuskriaustą. Laikyti jį savo kaimynu. Nei vienas iš mūsų nėra tobulas;*
7. *Nesistengti keisti neįgalaus žmogaus elgesį;*
8. *Būti kantriam ir išklaustyti neįgalų;*
9. *Nebandyti pakeisti neįgalaus, nes niekas neturi tokios teisės;*
10. *Padėti neįgaliam išmokti tai, ko jis siekia;*

11. *Neslėpti savo nepilno supratimo ar abejonių po „profesionalumo“ kauke;*
12. *Būti tam, kuris išklauso, ir nesistengti išvaduoti neįgalus nuo jo pastangų;*
13. *Nesinaudoti neįgaliau žmogumi;*
14. *Būti su neįgaliau žmogumi. Tai būtina, kad mes galėtume daug ką naujai suprasti;*
15. *Nebandyti kontroliuoti neįgalaus, jis turi teisę pats tvarkyti savo gyvenimą;*
16. *Tai, ką mes vadiname nepritarimu ar manipuliacija, iš esmės neįgaliam gali būti vienintelis būdas bent kiek kontroliuoti savo gyvenimą;*
17. *Nemokyti neįgalaus paklusnumo, nuolankumo ir mandagumo;*
18. *Norėdamas apginti save, neįgalus žmogus turi teisę pasakyti „Ne“;*
19. *Nenaudoti neįgalaus žmogaus pasigailėjimo ar gėdos jausmams demonstruoti;*
20. *Neapsimetinėti neįgalaus žmogaus draugu, jeigu neįsijaučiamas draugiškumas – jis vertas daugiau;*
22. *Pasistengti pažinti neįgalųjį, gal tapsite draugais;*
23. *Nesistengti neįgaliam be reikalo padėti, nors tai ir teikia malonumo;*
24. *Paklausti neįgaliojo, ar man reikia jūsų pagalbos. Svarbu leisti neįgaliam žmogui nurodyti ir paaiškinti, kaip geriausiai galima jam padėti;*
25. *Negarbinti žmogaus, kuris tetrokšta gyventi pilnavertį gyvenimą;*
26. *Gerbti neįgalųjį, nes pagarba įrodo lygybę;*
27. *Išklausyti, paremti ir stebėti;*
28. *Skatinti dalyvavimo teisę;*
29. *Užduoti neįgaliam žmogui realius tikslus;*
30. *Gerbti ir skatinti žmonių teises priimant savo sprendimus ir pasirinkimus;*

31. *Skatinti pasijausti visais aspektais lygiateisiais veikiant bei priimant sprendimus, kurie įtakoja jų pačių gyvenimą;*
32. *Atpažinti ir plėtoti žmonių stipriąsias puses;*
33. *Bendradarbiauti;*
34. *Suteikti atsakomybę už savo pasirinkimus bei veiksmus.*

- **Prieš padėdami, pasiteiraukite, ar pagalba reikalinga.** Tai, kad žmogus turi negalia, nereiškia, kad pagalba jam būtina. Jeigu aplinka yra pritaikyta, dažniausiai žmogus susitvarko pats. Siūlydami pagalbą nedvejokite. Tačiau neteikite pagalbos automatiškai, jei asmeniui jos nereikia ar jis jos neprašo. Nesivaržykite paklausti žmogaus, ar ši pagalba jam yra reikalinga ir kaip ji turi būti suteikta. Jeigu žmogus Jūsų pagalbos atsisako, nesistenkite jos vėl siūlyti.
- **Bendraukite Jums įprastu būdu.** Žmonės su negalia nori, kad su jais būtų bendraujama kaip ir su kitais visuomenės nariais. Kalbėdami tiesiogiai kreipkitės į žmogų su negalia, o ne į jį lydinčius asmenis, draugus ar šeimos narius. Jūs įsitikinsite, kad bendravimas su žmogumi, turinčiu negalia, nesudėtingas, tik gali užimti šiek tiek daugiau laiko – tai priklauso nuo negalios pobūdžio.
- **Būkite mandagūs** – parodykite žmogui tokią pagarbą, kokios patys norėtumėte sulaukti.
- **Būkite atidus.** Būkite kantrus ir stenkitės suprasti žmogaus problemas ar poreikius.
- **Fizinio kontakto atveju būkite atsargus.** Kai kuriems žmonėms su negalia rankos padeda išlaikyti pusiausvyrą. Tokiais atvejais, bandydami paimti už rankos, galite sutrikdyti neįgalaus žmogaus pusiausvyrą. Netapšnokite žmogui per galvą ir nelieskite jo vežimėlio, ramentų ar kitų pagalbinių priemonių. Žmonės su negalia pagalbines priemones ir techniką supranta kaip savo erdvės dalį.

*\* Tai bendro pobūdžio patarimai, kurie tinka bendraujant su žmonėmis, turinčiais bet kokios rūšies negalią. Tačiau bendraujant su žmonėmis, turinčiais negalią, reiktų atkreipti dėmesį į specifinius veiksnius, kuriems įtaką daro negalios pobūdis.*

## **2.2. Bendravimas su žmonėmis, turinčiais fizinę negalią**

*Kokios yra žmonių, turinčių fizinę negalią bendravimo bei judėjimo galimybės?*

- **Vežimėliai, ramentai arba kojų stabilizatoriai** žmonėms su fizine negalia padeda judėti. Vežimėlis nėra tragedija. Jis suteikia žmogui laisvę ir savarankiškumą.
- **Įvairūs kompiuteriniai prietaisai**, kurie gali kalbėti, įjungti ir išjungti šviesas, perjungti televizijos kanalus. Vieni žmonės gali valdyti rankas, kiti gali trumpam išlipti iš vežimėlio, todėl svarbu žinoti, kada, kur ir kaip jiems padėti ir kaip su jais bendrauti.

***Kaip bendrauti su žmogumi, sėdinčiu vežimėlyje:***

- Kalbėkite tiesiogiai su žmogumi, kuris yra vežimėlyje, o ne su asmeniu, stovinčiu šalia, tarsi žmogus vežimėlyje neegzistuos.
- Išsiaiškinkite, kokios yra žmogaus, sėdinčio vežimėlyje, galimybės. Ne visi žmonės, kurie naudojami vežimėliu, negali vaikščioti. Vežimėlį jie gali naudoti energijai taupyti ir judėjimo greičiui padidinti.
- Jei bendravimas užtruks ilgiau nei pora minučių, atsisėskite arba atsiklaupkite, kad Jūsų akys būtų tame pačiame lygyje kaip ir žmogaus vežimėlyje. Jei tai nėra įmanoma, stovėkite truputį toliau nuo vežimėlio, kad žmogui vežimėlyje į pašnekovą nereikėtų žiūrėti įsitempus aukštyn. Jeigu susitikimo metu Jūs stovite už stalo, kuris trukdo matyti žmogų vežimėlyje, iš už jo išeikite.

- Žmonėms su fizine negalia yra patogiau sėdėti kėdėje su rankenomis.
- Žmonėms su fizine negalia nukritimai arba apsvertimai yra didelė problema. Atkreipkite jų dėmesį, jei grindys yra slidžios ar ką tik išplautos.

***Ko nereikėtų daryti bendraujant su žmogumi, sėdinčiu vežimėlyje:***

- Žmogaus vežimėlyje neglostykite – tai žeidžia žmogaus savigarbą.
- Nesiremkite ant vežimėlio. Vežimėlis yra žmogaus asmeninės erdvės dalis.
- Norėdami pasisveikinti su kitu žmogumi, nesilenkite per žmogų, sėdintį vežimėlyje.
- Neprašykite žmogaus su negalia palaikyti jūsų palatą ar rankinę.
- Nestumkite ir nelieskite žmogaus vežimėlio, jo neatsiklausę. Vežimėlis yra jo asmeninės erdvės dalis.

***Bendravimas su žmogumi, vaikštančiu su ramentais:***

- Žmonėms su ramentais arba lazdele rankos yra svarbios išlaikyti pusiausvyrai. Niekada nebandykite žmogų pagriebti staiga.
- Prieš suteikdami žmogui pagalbą, visada atsiklauskite, ar jam to reikia.
- Nestverkite žmogui už rankos ar ramento, nes galite sutrikdyti jo pusiausvyrą.
- Jeigu lipate laiptais, tai taikykite lipti vienodai.
- Neatidarinėkite staigiai durų, nes norėdamas jas atidaryti žmogus su ramentais į jas atsiremia.

***Bendravimas su žmogumi, turinčiu cerebrinį paralyžių:***

***Kokios yra žmonių, turinčių cerebrinį paralyžių ar kalbos sutrikimų, bendravimo galimybės?***

- **Įvairūs kompiuteriniai prietaisai**, kurie gali kalbėti, įjungti ir išjungti šviesas, perjungti televizijos kanalus.

- **Komunikacijos priemonės**, kurios „kalba“ už žmogų, pvz., sintezatoriai.
- **Kompiuteriai**, kuriuos galima valdyti įvairiomis kūno dalimis, pvz., pirštais, liežuviumi, akimis ar kvėpavimu.

### ***Patarimai, kaip bendrauti su žmogumi, turinčiu cerebrinį paralyžių***

Dažnai sunku suprasti žmonių, turinčių cerebrinį paralyžių, kalbą.

- Būkite savimi, bendraukite Jums įprastu būdu.
- Bendraujant su žmogumi, turinčiu cerebrinį paralyžių, šnekėkite žiūrėdami į jį.
- Visą savo dėmesį stenkitės nukreipti į asmenį tuo atveju, jei jam yra sunku kalbėti. Jei Jūs nesupratote, nebijokite paprašyti, kad žodį ar sakinį jis pakartotų.
- Neužbaikite kalbančiojo sakinių – užbaigti mintį leiskite jam pačiam.
- Jūs nesąmoningai galite nevertinti to, ką žmogus sako, vien tik dėl jo išvaizdos. Su žmogumi, turinčiu cerebrinį paralyžių, bendraukite kaip ir su kitais žmonėmis.
- Laikykitės tų pačių patarimų, kaip ir bendraudami su žmonėmis, turinčiais kalbos sutrikimų.

### **2.3. Bendravimas su žmonėmis turinčiais sensorinę negalią ar sutrikimą**

#### ***Bendravimas su žmogumi, turinčiu kalbos sutrikimų:***

Žmogaus, patyrusio insultą, turinčio cerebrinį paralyžių arba klausos sutrikimą, kalba gali būti sunkiai suprantama.

- Visą savo dėmesį skirkite žmogui, nepertraukinėkite jo ir neužbaiginėkite kalbančiojo sakinių.
- Atvirai bendraukite su žmogumi ir pasakykite, jeigu Jūs ko nors nesupratote. Nelinksėkite galva, jei Jums sunku suprasti tai, kas yra sakoma. Paprašykite pakartoti. Daugeliu

atveju žmonės bus patenkinti, kai paprašysite pakartoti, kad juos suprastumėte ir išgirstumėte.

- Stenkitės išlikti atsipalaidavę. Dažnai asmeniui bus sunkiau bendrauti, jei jis jaus iš Jūsų sklindančią įtampą.
- Svarbu, kad žmogus pasitikėtų savimi ir išlaikytų savigarbą. Stenkitės, kad balso tonas būtų neutralus. Būkite pagarbus. Parodykite žmogui tokią pagarbą, kokios norėtumėte sulaukti pats.
- Jei net žmogui pakartojus Jūs nesupratote, ką jis nori pasakyti, paprašykite, kad jis tai parašytų ant popieriaus, arba raskite kitą būdą testuoti bendravimą. Rami aplinka palengvina bendravimą.
- Nesijuokite ir nesišaiptykite iš žmogaus, turinčio kalbos sutrikimų. Sugebėjimas bendrauti ir būti įvertintam yra svarbus visiems.
- Norėdami atkreipti žmogaus dėmesį, ištarkite jo vardą, palaukite, kol žmogus į Jus pasižiūrės.
- Suteikite žmogui pakankamai laiko, kad jis galėtų atsakyti į klausimą arba sureaguoti į tai, kas yra sakoma.
- Bendraudami su žmogumi stovėkite pakankamai arti, kad jis galėtų matyti Jūsų veido išraišką bei kūno kalbą. Tai jam padės su Jumis bendrauti.
- Nešaukite – tai gali tik dar labiau sujaudinti žmogų, su kuriuo Jūs bendraujate. Jis gali neteisingai suprasti ir pagalvoti, jog esate supykęs, neprigirdintis (turintis klausos sutrikimą).

### ***Kokios yra kurčio ar neprigirdinčio žmogaus bendravimo galimybės?***

- **Gestai:** vizualinė kalba, naudojant savo žodyną ar įvairius gestus ar ženklus.
- **Klausos aparatas:** stiprintuvas arba prietaisas, kuris sustiprina garsus.
- **Lūpų kalba:** žodžių atpažinimas iš lūpų padėties ir veido išraiškos.

- **Subtitrai:** tekstas rodomas ekrane – panašiai kaip televizoriaus.
- **Signalų prietaisai:** siunčia šviesos arba vibracijos signalus, kurie padeda atkreipti dėmesį į garsą. Tai yra garso pakaitalas, pvz., žmonės su sunkiu klausos sutrikimu naudoja mirkčiojančius ar vibruojančius žadintuvus.

### ***Patarimai, kaip bendrauti su kurčiu ar neprisigirdinčiu žmogumi:***

Žmonės, kurie turi klausos sutrikimų, bendraudami ir priimdami informaciją šiuos trūkumus dažniausiai kompensuoja, nes turi regėjimą. Informacija jiems yra prieinama per vizualines priemones.

### ***Kaip reikėtų bendrauti su kurčiu ar neprisigirdinčiu žmogumi:***

- Sužinokite, kaip žmogui patogiau bendrauti (gestų kalba, užrašant ar kalbant).
- Pokalbio metu prisitaikykite prie pašnekovo.
- Naudokite mimiką, kūno kalbą.
- Jeigu nesiseka susikalbėti, žodžius užrašykite ant lapo.
- Stovėkite prieš žmogų pakankamai arti, kad žmogus matytų Jūsų veidą.
- Įsitikinkite, ar atkreipėte kurčio ar neprisigirdinčio žmogaus dėmesį, pvz., įjungdami ir išjungdami lemputę, mirkčiodami lempute.
- Išlaikykite akių kontaktą.
- Jeigu įmanoma, supažindinkite su pokalbio tema.
- Kalbėkite trumpais ir aiškiais sakiniais, lėtai ir aiškiai, išlaikydami natūralų toną ir tempą.
- Kai pasikeičia pokalbio tema, žmogui tai parodykite – padarydami pauzę ar apie tai pasakydami.
- Tarp sakinių darykite pauzes.
- Jeigu norite ko nors paklausti, klauskite tiesiai, trumpai ir aiškiai.

- Pasistenkite, kad Jūsų rankos būtų laisvos, kad tai, ką sakote, patvirtintumėte gestais, nes kurti žmonės dažniausiai pasikliauja rega.
- Jeigu yra keli žmonės, kalbėkite po vieną.
- Jei pokalbyje dalyvauja keli girdintys asmenys, kai kalbate, pasistenkite, kad kurčias asmuo kalbantįjį matytų.
- Būkite atidūs ir stenkitės žmogui suteikti patogumo ir pasitikėjimo jausmą.
- Pasistenkite būti kantrūs.
- Paprašykite, kad žmogus, turintis klausos sutrikimą, svarbią informaciją pakartotų – tokiu būdu užsitikrinsite, kad reikalinga informacija buvo priimta.

***Ko nereikėtų daryti bendraujant su kurčiu ar neprigirdinčiu žmogumi:***

- Nešaukite. Jeigu žmogus naudojasi klausos aparatu, jis yra pritaikytas žmogui priimtinu garsu, o Jūsų garsus balsas gali iškraipyti žodžius.
- Kalbėdami neužsidenkite burnos, nevalgykite ir nekramtykite kramtomosios gumos. Burnos ir lūpų judesiai neprigirdinčiam žmogui turi būti matomi.
- Nestovėkite tiesioginėje šviesoje.
- Perdėtai negestikuliukite.
- Kalbėdami stenkitės nevaikščioti, nes kai kalbantysis juda, iš lūpų skaityti sunku, o kai jis atsuka nugarą – visai neįmanoma.
- Neignoruokite kurčiojo ar neprigirdinčiojo.
- Nelieskite klausos aparato.
- Jei kurčias ar neprigirdintis žmogus kalba, nepertraukite jo ir neužbaikite jo pradėto sakinio.
- Nenaudokite klaidingų interpretavimų (galvos linktelėjimas nebūtinai reiškia „aš supratau“).
- Nenaudokite gestų kalbos, jeigu gerai jos nemokate.

### ***Bendravimas grupėje, kai dalyvauja kurčias ar neprisigirdintis asmuo***

Anksčiau minėti patarimai galioja ir bendraujant grupėje, kai dalyvauja kurčias ar neprisigirdintis asmuo, tačiau papildomai reikėtų atkreipti dėmesį į tokius punktus:

- Pasodinkite kurčią ar neprisigirdintį žmogų jam patogioje vietoje, geriausia šalia pašnekovo. Taip jis galės matyti pašnekovo lūpas.
- Supažindinkite su nauja terminologija. Jeigu nėra galimybės iš anksto aptarti naujos terminologijos, užrašykite ant popieriaus.
- Naudokite vizualines priemones, pvz., dalomąją medžiagą, paveikslus, plėveles ir t.t. Rega yra pagrindinė žmonių, turinčių klausos negalią, informacijos gavimo ir perdavimo priemonė.
- Padalinę medžiagą palaukite, kol klausos negalią turintys žmonės ją perskaitys, tik po to ją paaiškinkite išsamiau. Arba pirma paaiškinkite, po to išdalinkite medžiagą. Žiūrėti į dvi vietas tuo pačiu metu neįmanoma.
- Užtikrinkite, kad kurčias žmogus nepraleistų svarbios informacijos. Užrašykite ją, skirkite daugiau laiko jai perskaityti, kadangi kurčias ar neprisigirdintis žmogus turi viską perskaityti ir tik po to gali sutelkti dėmesį į pašnekovą.
- Pakartokite žmonių, sėdinčių kambario gale, klausimus ar pastabas. Atminkite, kad kurčias žmogus priklauso nuo vizualinių priemonių, nuo to, ką jis mato.
- Užtikrinkite kurčio ar neprisigirdinčio žmogaus dalyvavimą diskusijose. Kurčiam ar neprisigirdinčiam žmogui dalyvauti grupės diskusijose yra sunkiau, nes jis nežino, kada pašnekovas baigs kalbėti.

### ***Patarimai, kaip bendrauti su aklu ar turinčiu regėjimo sutrikimą žmogumi:***

Aklieji ir silpnaregiai turi daug galimybių „matyti“ juos supantį pasaulį.

- **Brailis** – tai skaitymo ir rašymo sistema, kurią naudoja aklieji. Sistema sudaryta iš iškilusių taškų, kuriuos aklieji gali perskaityti liesdami pirštais ir pajausdami iškilusius taškus.
- **Baltos lazdelės** – dažniausiai daromos iš metalo, būna baltos spalvos. Jos skirtos tam, kad jomis naudodamiesi asmenys galėtų suprasti, kokie daiktai yra jų kelyje. Lazdelės padeda išvengti susidūrimo ir leidžia žmogui laisviau judėti.
- **Įgarsintos knygos** – tai kasetėje įgarsinta informacija.
- **Skaitmeninės knygos** – kompaktiniuose diskuose įrašyta informacija.
- **Kompiuterinė programa „jaws“** – ji sukurta specialiai neregiams. Ši programa vizualią informaciją paverčia akustine ir tai, ką regintysis mato kompiuterio ekrane, neregys išgirsta.
- **Delninis kompiuteris su sintezatoriumi** ir „jippi-s“ mechanizmu – su juo neregys gali orientotis aplinkoje, nustatydamas koordinatas.
- Jei Jūs nesate nei neregio šeimos narys, nei artimas jo draugas, kurio balsas jam būtų gerai pažįstamas, prieš pradėdami bendrauti prisistatykite, paprasčiausiai pasakykite: „Laba diena. Aš esu toks ir toks“.
- Ne kiekvienas atpažįsta balsus ar juos atsimena. Jei Jūs pasukutinį kartą matėtės anksčiau nei vakar arba jei neregys gali neprisiminti jūsų vardo, pridurkite: „Atsimenate, mes buvome susitikę ten ir ten“.
- Sveikintis reikėtų taip, kad neregys žinotų esąs sveikinamas ir suprastų, kas su juo sveikinas. Negalima sveikintis galvos linktelėjimu ar rankos mostu, kaip tai dažnai daroma su kitais pažįstamais. Taigi galvos linktelėjimą turi pakeisti keli žodžiai: „Laba diena, pone x... Čia jūsų rajono socialinis darbuotojas“.
- Neregys laukia žodinės reakcijos. Kad ir kokia būtų maloni šypsena ar galvos linktelėjimas, jie nebylūs ir neregiumi nieko nereiškia.

- Supažindinkite jį su kitais grupės nariais, kad aklas žmogus nepasijustų atstumtas.
- Kalbėkite tiesiogiai su aklu žmogumi. Nesikreipkite į šeimos narius ar draugus, ignoruodami akląjį. Už save kalbėti jis gali.
- Kalbėkite įprastu tonu ir žiūrėkite tiesiai į žmogų. Nešaukite. Aklumas su žmogaus klausa nesusijęs.
- Daugelis mano, kad neregio draugijoje turi būti be perstojo kalbama („*Kitaip jis nežinos, kad aš dar ten*“ arba „*Jis vis tiek neturi ką veikti*“). Nors šis plepėjimas yra labai geranoriškas, jis gali nepakenčiamai erzinti – kaip ir bet kokiam pokalbyje.
- Iš neregio klausimų suprasite, kokio jis norėtų pasakojimo, detalaus ar paviršutiniško. Ir priešingai: pasakojant labai naudinga paminėti nepaprastus ir neįprastus daiktus, reiškinius: „*Šioje gatvėje, šalia kirpyklos, turi atidaryti ūkinių prekių parduotuvę*“, nors tąkart ši informacija ir nereikalinga. Tokios informacijos jam gali prireikti vėliau. Nėra reikalo vengti tokių žodžių kaip „*žiūrėkite*“, „*matai*“ ir t.t. Aklieji ir silpnaregiai nebus įžeisti, jei šiuos žodžius Jūs vartosite, ir supranta, kad tai yra dalis normalaus pokalbio.
- Nepamirškite, kad neregiai yra nematantys, bet toli gražu ne kurti, ir kad bet kokios „pašnibždėtos“ pastabos greičiausiai bus jų išgirstos.
- Prieš padėdami neregiumi visada paklauskite jo paties, ar jam reikalinga pagalba. Taip parodysite pagarbą jo laisvei. Niekada nedvejokite pasiūlyti savo pagalbos, tik, žinoma, jokių būdu nereikia jos kišti prievarta. Jei Jūsų malonus siūlymas bus atmestas, neišžiurkite. Būkite atidūs individualiai reakcijai.
- Žmonėms su regėjimo sutrikimais tvarka yra labai svarbi. Kiekvienas daiktas privalo turėti nuolatinę vietą. Jeigu ką nors paėmėte, padėkite į tą pačią vietą. Jei pamiršote kur, paklauskite paties neregio.

- Jei bendraujate minioje ar triukšmingoje vietoje, aklojo nepalikite pokalbio viduryje ar iš karto po pokalbio, neperspėję, kad Jūs pasitraukiate. Priešingu atveju akklasis kalbės ir nepastebės, kad jo niekas neklauso.
- Aklo žmogaus niekada nepalikite atviroje vietoje ar erdvėje, kurioje nėra apčiuopiamų orientyrų. Geriausia akkląjį palydėti iki kambario sienos ar kokio kito orientyro, nuo kuriuo jis jau galėtų pats pasirinkti savo judėjimo kryptį.
- Punktualumas. Kai tenka nieko nematant ir neveikiant laukti, minutės virsta amžinybe, o toks laukimas perauga į nervingumą ir bereikalingą įtampą.
- Skaitant asmeninius laiškus arba finansinius dokumentus būtinas taktas ir didžiausias diskretiškumas. Voko niekada neatplėškite be aiškiai išreikšto neregio leidimo. Jei iš voko nebuvo galima suprasti, kas siuntėjas, prieš pradėdami skaityti pirmiausia perskaitykite siuntėjo pavardę, kad neregys galėtų apsispręsti, duoti jums laišką skaityti ar ne. Niekada neskaitykite laiško tyliai sau po nosimi, tik po to padarydami santrauką. Skaitykite lėtai ir aiškiai. Jeigu jūsų neklausia, niekada nekomentuokite korespondencijos turinio ir nesakykite savo nuomonės apie siuntėją.

### ***Kaip elgtis lydint aklą ar regėjimo sutrikimą turintį žmogų?***

- Lydėdami neregį nepamirškite, pirmiausia pasiūlyti savo parankės. Taip neregį lydėti sunku, o jis pats jausis labai nesaugiai. Ir niekada negriebkite patys neregio už rankos ar parankės ir nestumkit jo prieš save. Akli žmonės pusiausvyrai palaikyti naudoja savo rankas. Būdami vedliu eikite šalia, truputėlį priešakyje.
- Pasivaikščiojimo metu niekada nelaikykite žmogaus rankos. Leiskite jam pačiam į Jus įsikibti.
- Būkite atidūs, nurodydami kryptis. Pateikdami nevizualinius orientyrus nurodykite aiškias kryptis, pvz., eikite iki turėklų

pabaigos ir tada pasukite į dešinę. Jei aklajam reikia pasukti, nurodykite vieną iš dviejų krypčių – kairę ar dešinę.

- Vaikščiodami apibūdinkite aplinką, nurodydami bet kokias kliūtis, pvz., laiptus į viršų ar žemyn, plyšį šaligatvyje. Papildomų pavojų kelia tokie dalykai kaip: besisukančios durys, pusiau atidaryti stalčiai ar durys, daiktai, kurie išsikišę iš sienų, pvz., šakos, lempos, lentynos.
- Perspėjant aklą ar asmenį su sutrikusiu regėjimu, neužtenka pasakyti „*saugokitės*“. Būtina tiksliai nurodyti, koks yra pavojus, ką jis turi padaryti, pvz., nebėgti, pasilenkti, nešokti.
- Einant pro duris ar siaurą vietą, palydovas visada turi būti pirmas. Jis neregį stumteli ranka, kurios šis ir laikosi eidamas ne šalia, o maždaug lygiai su palydovo užpakaliu.
- Jei laiptais kylate ar leidžiatės kartu su neregium, jam paprasčiausiai tarstelėkite: „*Atsargiau, dabar lipame (ar leidžiamės) laiptais*“. Ir pasiūlę parankę ramiai lipkite.
- Perspėkite neregį, kai vieni laiptai baigiasi ir prasideda kiti. Jei jo nelydite, nusakykite, kokie laiptai ir kokioje pusėje turėklai. Jei neregys vienas, laiptų pabaigą jis pajus baltąja lazdele. O jei jį lydite, pasakykite jam, kad jau artėjate prie paskutinės pakopos. Jei galima rinktis paprastus laiptus ar eskalatorių, sprendžiamą balsą visada turi neregys.
- Žengdami nuo šaligatvio ar ant jo lipdami nepamirškite apie tai perspėti neregį. Pagelbėkite aklajam lipti laiptais, nurodykite, kur yra turėklai. Kai padedate atsisėsti, žmogaus ranką paimkite ir priglauskite prie kėdės turėklo ar atkaltės.
- Nelieskite aklojo baltos lazdelės, nejudinkite jos, palikite ją toje vietoje, kur žmogus ją padėjo.
- Sutrikusio regėjimo žmogų palydėję prie lengvosios mašinos, atidarykite mašinos dureles ir jo ranką uždėkite ant durų viršutinės briaunos. Kita ranka jis pajus, koks mašinos aukštis ir kur jam sėstis.

- Jeigu žmogui, turinčiam regėjimo sutrikimą, padedate nueiti į parduotuvę, priveskite jį prie pardavėjos arba reikiamos sekcijos. Jei neregys žino, ko jam reikia, jis ir pirks tik tą daiktą. O jeigu jis nori iš pradžių pasirinkti, paimekite keletą daiktų ir paduokite jam, kad juos galėtų gerai apčiupinėti. Taip jis susidarys vaizdą apie daikto formą, dydį ir kokybę. Nupasakokite spalvą, raštą ir t.t. Nebijokite pasakyti, kad ta spalva jam visiškai netiks.
- Jei mokėdamas pinigų neregys nepasako, kokią sumą Jums duoda, pasakykite patys: „*Jūs man duodate 50 litų*“. Paprastai jis žino, tačiau suklysti visada galima, ir primindamas sumą išvengsite galimo keblaus aiškinimosi. O geriausia būtų, kad mokėdami ar keisdami pinigų juos skaičiuotumėte paties neregio rankose – taip jam bus kur kas lengviau su jais susitvarkyti.

### ***Neregys, silpnaregis svečiuose ar Jūsų įstaigoje:***

- Kviesdami neregį į savo įstaigą ar namus nepamirškite aiškiai apibūdinti vizualinius orientyrus: kokios durys, laiptai; ar yra kokių kliūčių ir t.t.
- Jei žmogus su Jumis bendrauja pirmą kartą, aprodykite savo patalpas. Geriausiai pasitikti ir einant iki Jūsų kabineto pasakoti kelią (kelintos jūsų durys nuo įėjimo ir t.t.)
- Jeigu neregiumi norite ką nors paduoti ir jį pažįstate, pavadinkite vardu, o jei nepažįstate, palieskite jį. Jis supras, kad kreipiatės į jį.
- Kreipkite dėmesį į kambarių ir spintų duris. Kambarių durys turi būti arba iki galo atidarytos, arba visiškai uždarytos. Spintų durys – visada uždarytos.
- Žiūrėkite, kad ten, kur neregys nuolat vaikšto, nesimėtytų kibirai, šepėčiai ar šiukšlių dėžės.
- Prieš išeidami ar netikėtai grįždami į kambarį perspėkite žmogų, su kurio bendraujate.
- Labai plačiai paplitusi mintis, kad vos pamačius neregį reikia jį kuo greičiau pasodinti.

- Neregiui leiskite rinktis pačiam– sėstis ar ne. Primygtinai sodinti nereikia. Pridėkite neregio ranką ant atkaltės, sakydami: „*Štai kėdė, o čia – atkaltė*“, arba jo ranką uždėkite ant krėslo tardami: „*Krėslas Jums iš dešinės*“.
- Niekada nesakykite: „*Kėdė ten*“ arba „*Ten, prie sienos, stovi kabykla*“. Tokie pasakymai neregui nieko nereiškia. Geriau sakykite taip: „*Prieš jus stovi kėdė*“ arba „*Už dešimt metrų, kairėje pusėje, prie sienos stovi kabykla*“.
- Užfiksuokite kilimus, paslėpkite elektrinius laidus. Tai padės išvengti nelaimingų atsitikimų.
- Jeigu aklasis ar silpnaregis, su kuriuo jūs bendraujate, nuolat lankosi Jūsų patalpose, perspėkite jį apie aplinkos pasikeitimus, pvz., perstatytus baldus, įrangą ir t.t.

## 2.4. Bendravimas su žmonėmis turinčiais protinę negalią

### *Patarimai, kaip bendrauti su Dauno sindromą turinčiu žmogumi:*

- Bendraudami vartokite kalbą, kuri atitiktų žmogaus amžių ir situaciją.
- Pagirkite žmogų, jei jis kažką gerai padarė.
- Žmonės su Dauno sindromu nori patikti visiems, todėl kitą kartą jie gali sutikti su viskuo – nesuprasdami, ar jie to nori, ar ne. Jei iškyla svarbus klausimas, žmogų būtina perklausti, ar jis suprato informaciją, o geriausia yra paprašyti, kad pakartotų pats. Jei jis kartoja Jūsų žodžius, paprašykite dar kartą, klausimą suformuluodama kitaip.
- Žmonės su Dauno sindromu yra labai šilti, tą šilumą jie nori skleisti kitiems ir todėl yra linkę apkabinti, bučiuoti ir bandyti būti arčiau kito žmogaus. Toks elgesys yra pakankamai dažnas bendraujant su Dauno sindromą turinčiu žmogumi. Svarbu nustatyti, kaip Jūs į tai reaguosite. Neišsigąskite – jiems tai yra natūralus elgesys.

- Bendraujant svarbu nustatyti bendravimo toną bei elgesio taisykles, kurios Jums yra priimtinos. Jei elgesys yra neatitinkamas, į tai būtinai reikia atkreipti žmogaus dėmesį ir paaiškinti, kaip jis turėtų elgtis.

***Patarimai, kaip bendrauti su autistu:***

Atminkite, kad autistai turi didelių problemų bendraudami su žmonėmis, jie gali būti labai gabūs vienos srityse ir visiškai negabūs kitose.

- Regimąją informaciją autistai suvokia žymiai geriau nei žodinę. Jiems gali būti sunku aplinkiniams perteikti savo norus ir poreikius panaudojant kalbą.
- Bendraudami su autistu, naudodami kalbą ir parodydami, ką Jūs norėjote pasakyti, padėkite jam sekti Jūsų žodžius.
- Prieš pradėdami bendrauti įsitikinkite, kad žmogus žiūri į Jus.
- Naudokite kalbą, kuri atitiktų žmogaus amžių ir situaciją.
- Dauguma autistų bendraudami nekalba, todėl labai svarbu teisingai suprasti jų mimiką.
- Naudokite mimiką ir patys, parodykite, ko Jūs norite.
- Pageidautina kalbėti lėtai, ramiai, tyliu balsu, ypač apie situacijas, kurios gali sukelti stresą, be to, per daug emocingas tonas žmogų gali išblaškyti ir sutrikdyti.
- Stenkitės būti kantrūs. Pateikę informaciją, padarykite pertrauką ir palaukite atsakymo, susilaikykite nuo pakartojimo, kol žmogus nepaprašys.
- Bendraujant svarbu, kad būtų nuolatinis ir kuo rečiau besikeičiantis personalas ar žmonės.
- Sudarykite sąlygas autistui turėti savo įprastus daiktus, nebandykite atimti iš žmogaus tai, ko, Jūsų manymu, jam nereikia (pvz.: žmogus nuolat vynioja nosinę aplink pirštą. Nebandykite atimti nosinės, nes tai yra žmogaus saugumo priemonė).

- Stenkitės laikytis įprasto elgesio, rutinos arba režimo, kuriuo autistas naudojasi bendraudamas. Tai yra svarbu visose sferose – namuose, mokykloje, darbe, bet kur. Jeigu numatote pakeitimų, iš anksto praneškite pačiam žmogui arba jo globėjui.
- Kadangi autistams būdingas didesnis sensorinis sensitivityumas prisilietimui, pagal galimybes reikėtų stengtis to vengti arba liečiant spausti stipriau, giliau.
- Pagirkite žmogų, jei jis kažką gerai padarė.

***Bendri patarimai, kaip bendrauti su žmogumi, turinčiu protinę negalią:***

- Bendraudami su žmonėmis, turinčiais protinę negalią, vartokite aiškius sakinius, paprastus žodžius ir aiškias mintis.
- Nekalbėkite ilgais sakiniais. Jeigu mintis yra sudėtinga, pabandykite ją supaprastinti arba padalinti į mažesnes dalis.
- Nežeminkite jų ir kalbėdami nesizeminkite patys. Su vyresniais kalbėkite kaip su suaugusiais, o ne kaip su vaikais. Šie žmonės nusipelnė tokios pačios pagarbos, kaip ir kiti.
- Prisiminkite, kad asmuo yra suaugęs. Sprendimus leiskite priimti jam pačiam, nebent Jūs turite kitų nurodymų ar informacijos.
- Žmonės su protine negalia stengiasi pateikti Jus patenkinančius atsakymus, sako tai, ką Jūs norėtumėte išgirsti. Tai gali sukelti rimtų problemų. Klausimus formuluokite taip, kad galėtumėte išreikalauti tikslios informacijos. Atsakymus patikrinkite užduodami tą patį klausimą, tik skirtingais būdais.
- Žmonėms su protine negalia gali būti sunku greitai priimti sprendimus. Būkite kantrūs ir skirkite pakankamai laiko jiems gerai pagalvoti.
- Daugelis tų pačių patarimų, kurie yra skirti žmonėms su kalbos sutrikimais, taip pat galioja ir bendraujant su žmonėmis, turinčiais protinę negalią

## **2.5. Bendravimas su žmonėmis, turinčiais psichinę negalią**

### ***Bendravimas su žmogumi, sergančiu psichine liga***

#### *Bendro pobūdžio psichinės ligos požymiai:*

- Žmogus su psichikos sutrikimais neretai elgiasi neįprastai ir tai gali mus gąsdinti, pvz., jis nerimauja ir tai būna išreikšta tam tikrais judesiais: jis vaikšto pirmyn ir atgal, blaškosi.
- Psichikos sutrikimas yra susijęs su baime ir bloga nuotaika. Tai gali pasireikšti to paties klausimo kartojimu, nesileidimu būti nuramintam, nebendravimu su aplinkiniais, pasyvumu ir tylumu. Tačiau greičiausiai pastebimas yra agresyvumas.
- Dažnai asmenys, turintys psichikos sutrikimų, gali išstis valandas sėdėti savo kambaryje arba vaikščioti pirmyn atgal. Kartais jie visiškai atsisako valgyti kartu su šeima.
- Dažnai psichikos negalią turintys asmenys labai ilgai rytais nenori keltis. Jie gali atsikelti ir miegoti visai kitokiu laiku nei kiti šeimos nariai, ir dėl to, tiesiog neįmanoma laikytis kokio nors režimo.
- Didžiulė problema iškyla tuomet, kai tokie asmenys nerodo susidomėjimo ir visiškai nežino, ką turi daryti su savimi. Dėl energijos praradimo darbus jie atlieka labai ilgai.
- Žmogus su psichikos negalia gali nesilaikyti asmens higienos reikalavimų. Taip pat gali keistai rengtis, pvz., jo drabužiai gali būti ryškūs, nesuderinti ar neatitinkantys sezono, kartais nešvarūs.
- Nors ir būdamas abejingas kai kuriems dalykams, toks žmogus gali nepaprastai rūpintis kitais, būti reiklus.

### ***Patarimai, kaip bendrauti su žmogumi, sergančiu psichine liga:***

- Žmonės, sergantys psichinėmis ligomis, yra skirtingų charakterių ir būdų, jie elgiasi skirtingai. Kiekvieną reikėtų priimti tokį, koks jis yra, ir su kiekvienu žmogumi elgtis kaip

su individu. Paklausti jų pačių, kaip jiems patogiau bendrauti, stengtis maksimaliai atsižvelgti į jų poreikius.

- Bendravimas turėtų prasidėti prieš ištariant pirmuosius žodžius. Kontaktas akimis, šypsena, veido išraiška, balso tonas, kvietimas išsikalbėti žmogų, turintį psichinę negalią, paskatins pašnekovu pasitikėti.
- Įtampa ir stresas gali turėti tam tikrą poveikį žmogaus galimybėsms funkcionuoti. Bendraujant su žmogumi įtampą reikia bandyti sumažinti iki minimalios.
- Krizės metu išlikti ramiems ir stengtis žmogų palaikyti. Paklausti, ar galite kaip nors padėti, ar reikia ką nors informuoti ar pakviesti. Galima paklausti, ar žmogus vartoja vaistus ir ar jam nereikia jų išgerti.
- Žmogų, turintį psichinę negalią, reikia skatinti kalbėti konkrečia tema, paprašyti išdėstyti faktus, išreikšti savo nuomonę ir jausmus.
- Stengtis nepamokslauti, elgtis oriai bei parodyti supratimą.
- Negrasinti, negudrauti, bet stengtis įgyti tokio žmogaus pasitikėjimą ir suvokti, kokia pagalba jam priimtiniausia.
- Nekalbėti ilgais sakiniais.
- Paaiškinimus pateikti aiškiai ir trumpai, reikalingą informaciją užrašyti.
- Nežeminti jų ir kalbant nesizeminti patiems; kalbėti kaip su suaugusiuoju, o ne kaip su vaiku.
- Jei pašnekovas užtęsia pokalbį, grįžta prie dalykų, kuriuos jau aptarėte, tai jam reikia mandagiai pasakyti ir pokalbį užbaigti.

## **2.6. Bendravimas su žmonėmis, turinčiais raidos negalią**

### ***Bendravimas su žmogumi, sergančiu epilepsija:***

#### ***Jeigu žmogų ištinka epilepsijos priepuolis:***

- Jeigu žmogui prasidėjo priepuolis, to sustabdyti negalite.
- Laikykitės ramiai. Nebandykite priepuolio sustabdyti. Nesuvaržykite ir nelaikykite priepuolio ištikto žmogaus.

Užtikrinkite, kad artima aplinka yra saugi, surinkite visus daiktus, kurie yra aštrūs, sunkūs ar karšti, kad asmuo išvengtų traumos.

- Jeigu žmogus nukrito ant žemės, įsitikinkite, ar galva yra saugi, ir laukite, kol priepuolis praeis.
- Kai priepuolis pasibaigia, žmogui po galva padėkite pagalvę ar susuktą palatą. Žmogaus galvą pasukite į šoną ir, jeigu jis kažką turėjo burnoje, viską išimkite, tuo apsaugodami žmogų nuo užspringimo ar uždusimo.
- Kai priepuolis praėjo, žmogus gali nesiorientuoti ir gali pradėti gėdytis. Suteikite žmogui erdvės, kad jis galėtų atsigausti.
- Dažniausiai žmogus jaučiasi pavargęs ir jam reikia ramiai pailsėti, bent trumpai.

### **III. DARBO APLINKOS PRITAIKYMAS NEĮGALIESIEMS**

---

Neįgaliems žmonėms darbe turėtų būti užtikrintos vienodos sąlygos, taip pat vienodai sprendžiami sveikatos ir saugos darbe klausimai, kurie neturėtų būti naudojami kaip pasiteisinimas nepriimti į darbą neįgaliųjų ar juos atleisti. Be to, darbo vieta, kuri yra prieinama ir saugi žmonėms su negalia, taip pat yra saugesnė ir prieinamesnė visiems darbuotojams, klientams ir lankytojams. Žmonės su negalia gina tiek Europos teisės aktai, skirti kovai su diskriminacija, tiek darbuotojų saugą ir sveikatą reglamentuojantys norminiai dokumentai. Šie teisės aktai, kuriuos valstybės narės įgyvendina nacionalinėje teisėje ir susitarimuose, turėtų būti taikomi taip, kad palengvintų žmonių su negalia įdarbinimą, o ne jį stabdytų

## **Patarimai, kaip užtikrinti tinkamas sąlygas ir saugias darbo vietas neįgaliesiems darbuotojams**

Prieinamumas reiškia ne tik priėjimą prie pastatų. Darbe prieinamumas reiškia paprastą naudojimąsi patalpomis, dėl ko darbuotojai gali būti maksimaliai nepriklausomi. Šis reikalavimas taikomas visoms negalių rūšims – susijusioms su judėjimo, mokymosi, regėjimo ar klausos sutrikimais. Yra daug paprastų ir nebrangių priemonių, kurios gali daug ką pakeisti. **Atminkite!** Neįgaliųjų poreikius reikia apsvarstyti projektavimo ir planavimo darbų etape, o ne laukti, kol neįgalus darbuotojas pradės dirbti, ir tuomet stengtis daryti pakeitimus. Pavyzdžiui, diegiant naują signalizacijos sistemą, automatiškai turėtų būti įrengtos ir vaizdinės, ir garsinės signalizacijos priemonės.

Kada pasireiškia diskriminacija?

Pamatinėje direktyvoje dėl vienodų sąlygų taikymo užimtumo srityje draudžiama tiesioginė ir netiesioginė diskriminacija darbe dėl asmens negalios:

- tiesioginė diskriminacija – kai dėl negalios vienas asmuo vertinamas prasčiau negu panašioje situacijoje yra, buvo ar galėjo būti vertinamas kitas asmuo;
- netiesioginė diskriminacija – kai dėl akivaizdžiai neutralių sąlygų, kriterijų ar taikomos praktikos, tam tikrą negalią turintis asmenys galėtų atsidurti prastesnėje padėtyje nei kiti asmenys.

Sveikatos ir saugos priemonės, kuriomis siekiama apsaugoti žmones, neturėtų būti naudojamos diskriminuojančiai, dėl ko neįgalieji netektų galimybės gauti darbo vietų arba jie būtų nepalankiai vertinami, pavyzdžiui, argumentuojant tuo, kad invalido vežimėlyje sėdintis darbuotojas negalės išeiti iš pastato avariniais atvejais, arba, kad klausos sutrikimų turintis dirbantysis neišgirs priešgaisrinės signalizacijos. Jei priežastimi nurodomi sveikatos ir saugos aspektai, darbdaviai atlikę rizikos vertinimą ir gavę kompetentingą patarimą, pavyzdžiui,

iš specialių neįgaliųjų organizacijų, turi parodyti, kad yra rimta problema, kurios negalima išspręsti taikomomis priemonėmis siekiant sudaryti neįgaliajam darbo sąlygas, net ir perkeliant jį į kitą darbą. Kai nustatoma, kad neįgaliajam darbuotojui kyla konkreti rizika, nereikėtų manyti, kad su tokia pačia rizika susiduria visi turintys negalią arba nereikėtų taikyti automatinųjų apribojimų tokių asmenų darbui.

Priemonės, kurias reikia peržiūrėti:

### ***Darbo aplinka***

- pritaikyti patalpas ar darbo vietas, pavyzdžiui, įrengiant nuožulnias plokštumas, lifthus, šviesų jungiklius; nudažant laiptų kraštus šviesiais dažais, pritvirtinant apčiuopiamas išpėjimo juosteles laiptų viršuje, įvedant garsinius arba išpėjimo signalus, įmontuojant automatinius sunkių durų atidarymo įtaisus, durų rankenas, skambučius, pagalbinius įėjimo prietaisus, kuriuos pasiektų sėdintys invalido vežimėlyje ir galėtų pajusti turintys regėjimo negalią, paruošiant neslidžias, lygias grindis (plačiau žiūrėti priede Nr1);
- paskirti asmeniui kitą darbo vietą, pavyzdžiui, esančią pirmame aukšte, lengvai prieinamą ar patogesnę darbo kabinetą;
- įsigyti ar pritaikyti įrangą, pavyzdžiui, Brailio klaviatūrą, laisvų rankų režimu veikiančią telefoną;
- pritaikyti instrukcijas arba nurodymų vadovus, pavyzdžiui, parengiant vaizdines, iliustruotas instrukcijas;
- pasirūpinti skaitovu ar vertėju, pavyzdžiui, sudaryti galimybę kurtiesiems naudotis tekstiniu telefonu, o per svarbius susitikimus ar ypatingomis progomis rasti vertėją į gestų kalbą;
- įdiegti kompiuteriuose balso atpažinimo programinę įrangą tiems, kurie darbe patyrė viršutinių galūnių kaulų-raumenų sistemos sutrikimų arba turi regėjimo negalią; užtikrinti vaizdo mastelio didinimo galimybę, užrašus diskuose, el. pašte arba garsajuostėje tiems, kurie turi regėjimo negalią;

- užtikrinti gerą apšvietimą regėjimo sutrikimų turintiems žmonėms ir skaitantiems iš lūpų.

### ***Informacinės nuorodos***

- apsvarstyti, kaip padėti žmonėms orientuotis pastate ir nusigauti į norimą vietą;
- apgalvoti, ką būtų galima padaryti, kad regėjimo negalia turintis asmuo galėtų orientuotis aplinkoje (pvz., įvesti baldų, kilimų, sienų, durų angų, kilimų spalvinius kontrastus arba įpjovas grindų dangoje);
- pateikti užrašus dideliu aiškiu šriftu, kad žmonės, kurių regėjimas iš dalies sutrikęs, galėtų juos aiškiai matyti;
- įdiegti Brailio rašto sistemą, pritvirtinti liečiamuosius ir didelio šrifto užrašus prie durų rankenų;
- pasirūpinti grafine ir iliustracine informacija, kadangi žmonėms, turintiems mokymosi negalia, lengviau suvokti simbolius;
- padengti užrašus matine spalva, kad jie nespindėtų. Kad būtų lengviau skaityti, raidės turėtų aiškiai skirtis nuo bendro fono.

### ***Komunikacinė veikla***

- pateikti visą informaciją apie saugą ir sveikatą prieinama forma. Tai – ir raštiška medžiaga, ir kiti informacijos perdavimo būdai, prieinami darbuotojams su regėjimo, klausos ar kita negalia.

### ***Darbo organizavimas ir pareigos***

- perduoti kai kurias neįgalaus asmens pareigas, pavyzdžiui, vairavimą, kitam asmeniui;
- perkelti darbuotoją į geriau tinkamas pareigas.

### ***Darbo valandos***

- keisti darbo valandas, jei tikslinga – į ne visos dienos darbą, pavyzdžiui, kad neįgalus asmuo galėtų atvykti ir išvykti ne intensyviausio eismo valandomis;

- toleruoti praleistą darbo laiką dėl reabilitacijos, ligos nustatymo ar gydymosi;
- sudaryti sąlygas laipsniškai grįžti į darbą.

### ***Mokymas ir stebėjimas***

- taikyti priemones, užtikrinančias, kad neįgalus asmuo nebūtų nuošaly, rengiant mokymus, instrukcijas ir teikiant informaciją saugos ir sveikatos klausimais, pavyzdžiui:
- keičiant mokymų laiką ar vietą;
- pateikiant kursų medžiagą ar informaciją įvairiomis formomis;
- užtikrinant skaitovo ar vertėjo dalyvavimą;
- organizuojant individualius, užsakomuosius mokymus;
- užtikrinant, kad rašytinė medžiaga pateikta paprasta, prieinama visiems kalba;
- užtikrinti, kad remiamose užimtumo programose, planuojant paskyrimą į darbą, būtų sprendžiamas darbuotojų saugos ir sveikatos mokymo klausimas;
- surengti specialius darbuotojų saugos ir sveikatos papildomus mokymus, kurie gali būti reikalingi neįgaliems darbuotojams atliekant savo darbą arba naudojant specialią įrangą;
- suteikti vadovams ir darbuotojams visą specialią informaciją ir mokymus apie tai, kokia pagalba reikalinga neįgaliam darbuotojui.

## **IV. NEĮGALIŲJŲ DARBINĘ VEIKLĄ REGLAMENTUOJANTI ĮSTATYMINĖ BAZĖ**

---

**Aktyvios darbo rinkos politikos priemonės, kuriose gali dalyvauti neįgalieji:**

### **1. Remiamas įdarbinimas**

#### **1.1. Darbo įgūdžių įgijimo rėmimas**

Darbo įgūdžių įgijimo rėmimo priemonėje gali dalyvauti neįgalūs asmenys, kurių darbingumas 20–40 proc. arba 45–55 proc. jeigu jie:

1.1.1. pradeda darbo veiklą pagal įgytą profesiją ar specialybę:

– mokymo įstaigų absolventai pagal įgytą profesiją ar specialybę;

– baigusieji bedarbių profesinį mokymą pagal įgytą kvalifikaciją;

1.1.1. baigę profesinės reabilitacijos programą.

Darbdaviui, darbo biržos siuntimu, įdarbinusiam bedarbį įgyti darbo įgūdžius, kiekvieną mėnesį iš Užimtumo fondo, valstybės biudžeto, Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų už kiekvieną dirbantį asmenį mokama subsidija darbo užmokesčiui, nurodytam įdarbinto asmens darbo sutartyje, ir nuo darbo užmokesčio apskaičiuotų draudėjo privalomojo valstybinio socialinio draudimo įmokoms kompensuoti. Subsidijos dydis negali viršyti Vyriausybės patvirtintos minimalios mėnesinės algos dydžio.

Darbdaviui, darbo biržos siuntimu įdarbinusiam bedarbį įgyti darbo įgūdžius, kiekvieną mėnesį už kiekvieną dirbantį asmenį iš dalies kompensuojamos darbo įgūdžių įgijimo tiesiogiai darbo vietoje organizavimo išlaidos, bet ne daugiau kaip 20 proc. visos mokamos subsidijos.

## **1.2. Įdarbinimas subsidijuojant**

Įdarbinimas subsidijuojant organizuojamas šioms neįgalių jų asmenų grupėms:

1.2.1. neįgaliesiems, kuriems nustatytas 20 -40 proc. darbingumo lygis (iki 2005 m. liepos 1d. I-II invalidumo grupė) arba vidutinis neįgalumo lygis.

1.2.2. neįgaliesiems, kuriems nustatytas 45-55 proc. darbingumo lygis (iki 2005 m. liepos 1d. III invalidumo grupė) arba lengvas neįgalumo lygis.

1.2.3. baigusiesiems profesinės reabilitacijos programas.

Darbdaviams, įdarbinusiems asmenis, nurodytus 1.2.1. punkte, kiekvieną mėnesį už kiekvieną dirbantį asmenį per visą jų darbo laikotarpį, mokama už faktiškai dirbtą laiką pagal Vyriausybės patvirtintą minimalų valandinį atlygį apskaičiuoto darbo užmokesčio subsidija.

Darbdaviams, įdarbinusiems bedarbius, nurodytus 1.2.2–1.2.3. punktuose, kiekvieną mėnesį už kiekvieną dirbantį asmenį mokama subsidija darbo užmokesčiui, nurodytam įdarbinto asmens darbo sutartyje, ir nuo šio darbo užmokesčio apskaičiuotų draudėjo privalomojo valstybinio socialinio draudimo įmokoms kompensuoti. Subsidijos dydis negali viršyti Vyriausybės patvirtintos minimalios mėnesinės algos dydžio. Subsidija darbo užmokesčiui 12 mėn. Tais atvejais, kai su įdarbintais asmenimis sudaromos terminuotos darbo sutartys, subsidijos mokėjimo trukmė negali būti ilgesnė kaip 3 mėn.

## **2. Darbo vietų steigimo subsidijavimas**

2.1. Subsidija darbdaviams skiriama, kai jie steigia naujas darbo vietas ar pritaiko esamas darbo vietas prie bedarbio negalios ir įdarbina į jas bedarbius pagal neterminuotą sutartį.

2.2. Subsidija skiriama darbdaviams, įdarbinantiems asmenims, priklausančius šioms darbo rinkoje papildomai remiamų asmenų grupėms:

- neįgaliesiems, kuriems nustatytas 20 -40 procentų darbingumo lygis (iki 2005 liepos 1d. I-II invalidumo grupė) arba vidutinis neįgalumo lygis.

- neįgaliesiems, kuriems nustatytas 45-55 procentų darbingumo lygis (iki 2005 liepos 1d. III invalidumo grupė) arba lengvas neįgalumo lygis;

- baigusiems profesinės reabilitacijos programas

Darbdaviai privalo apmokėti ne mažiau kaip 35 procentus darbo vietai įsteigti (pritaikyti) reikalingų išlaidų.

2.3. Subsidija skiriama finansuoti šioms išlaidoms:

2.3.1. įrengimų, įrangos ir kitų darbo priemonių, reikalingų darbo vietos funkcionavimui užtikrinti, pirkimui, montavimui ir pritaikymui;

2.3.2. mokymui, kai darbo birža neorganizuoja tokių mokymo profesinio mokymo pagalba;

2.3.3. patalpų remontui, reikalingam darbo vietai įrengti. Subsidija šiai išlaidų rūšiai negali viršyti 50 procentų visos subsidijos dydžio.

2.4. Subsidijos dydis vienai darbo vietai steigti negali viršyti paskutinio paskelbto šalies ūkio vidutinio mėnesio darbo užmokesčio 22 dydžio.

## LITERATŪROS SARAŠAS

---

1. Baltic Partners for change management seminaras „Negalios etiketas: bendravimas su žmonėmis turinčiais negalia“ 2006;
2. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra FACTS „Darbuotojų su negalia sveikatos ir saugos užtikrinimas“ ISSN 1725-7042;
3. Lietuvos socialinių darbuotojų etikos kodeksas;
4. Lietuvos Respublikos aplinkos ministro įsakymas dėl Str. 2.03.01:2001 „Statiniai ir teritorijos. Reikalavimai žmonių su negalia reikmėms“ patvirtinimo;
5. Lietuvos darbo birža „Aktyvios darbo rinkos politikos priemonės, kuriose gali dalyvauti neįgalieji“;
6. LR Darbo kodeksas;
7. Muceniekas G. „Negalios etiketas: bendravimas su žmonėmis, turinčiais negalia“; Negalios informacijos ir konsultavimo biuras, 2003;
8. Neįgalieji sveikųjų akimis. Mūsų žodis 2003 Nr. 08 <http://www.lass.lt/mz/200308/str02.htm>
9. Socialinio darbo fakulteto tarybos 2005 m. balandžio 29d. nutarimu Nr. 1SD-53 neįgaliųjų integracija į visuomenę kodas SDK 6209 [www.mruni.lt/padaliniai/FAKULTETA1/sdf/sdk/dokumentai/Neig\\_integracija05.doc](http://www.mruni.lt/padaliniai/FAKULTETA1/sdf/sdk/dokumentai/Neig_integracija05.doc)
10. Šiaulių Universiteto Studentų Atstovybės Tarnyba Neįgaliųjų Reikalams [http://www.tnr.susa.lt/negalia\\_kas\\_tai.php](http://www.tnr.susa.lt/negalia_kas_tai.php)
11. Techninės pagalbos neįgaliesiems centro prie socialinės apsaugos ir darbo ministerijos pristatymas [www.tpnc.lt](http://www.tpnc.lt);
12. VU SA programa „Studentams su negalia“ <http://negalia.vusa.lt/negalia-ir-jos-rusys/klausos>.

„Statiniai ir teritorijos. Reikalavimai žmonių su negalia reikmėms“

### TERMINAI IR APIBRĖŽIMAI

Reglamente vartojami šie terminai ir apibrėžimai:

**aplinkos tvarkymas** – takų ir šaligatvių, gatvių bei privažiavimų, jų dangos, bevariklio transporto trasų, apželdinimo, išorės apšvietimo sistemos įrengimas ar rekonstravimas miesto teritorijoje ar statinio sklype;

**automatinės durys** – durys, kurias atidaro automatinis mechanizmas žmogui prisiartinus prie jų, suveikus jungikliui ar fotoelementui;

**bekliūtis** – teritorijos, pastato ar statinio dalis ar elementas, nesukeliantis žmonėms su negalia kliūčių, didesnių nei leistina šiame reglamente (pvz.: bekliūtis takas, bekliūtė trasa, anga ir kt.);

**būstas** – atskiras gyvenamasis vienetas, turintis visas žmogui gyventi būtinas patalpas ar zonas: maisto ruošimo ir valgymo, miegamąją ir poilsio, sanitarinę. Šiuo terminu apibendrintai pavadinamas gyvenamasis namas ir butas;

**informacijos sistema** – rega, klausia ar lytėjimu suvokiamų ženklų, signalų ir įrangos visuma miesto aplinkoje, pastatų ar statinių viduje ir išorėje;

**įspėjamasis paviršius** – takų ar dangų paviršius, besiskiriantis savo spalva, faktūra ar tekstūra nuo aplinkinių paviršių, skirtas įspėti žmones apie takų aukščio ar krypties pasikeitimus bei kitas kelyje esančias kliūtis;

**išilginis nuolydis** – takų ar šaligatvių nuolydis, lygiagretus su pagrindine judėjimo kryptimi;

**pagrindinis įėjimas** – įėjimas, pro kurį į pastato vidų patenka dauguma žmonių;

**pandusas** – nuožulnus judėjimo paviršius vertikaliems aukščių skirtumams įveikti;

**pavojaus signalizacija** – garso bei šviesos signalų sistema, skirta pastatų gyventojams, lankytojams ir aptarnaujančiam personalui įspėti apie būsimą ar kilusį pavojų, gaisrą ir pagalbos būtinumą;

**pritaikyta trasa** – bekliūtis takas ŽN kelyje, jungiantis pritaikytus elementus ir erdves. Miesto aplinkoje ŽN pritaikytą trasą sudaro takai, aikštės, pandusai, liftai, keltuvai, bevariklio transporto infrastruktūra ir kiti elementai. Pastatuose ją sudaro koridoriai, pandusai, liftai, durų angos ir kiti elementai;

**skersinis nuolydis** – takų ar šaligatvių nuolydis, statmenas pagrindinei judėjimo kryptiai;

**tarnybinis įėjimas** – įėjimas į pastatą ar statinį, skirtas aptarnaujančiam personalui;

**žmonės su negalia (toliau – ŽN)** (vietoj anksčiau vartoto termino „invalidai“) – žmonės, kuriems yra sutrikusios kūno dalių ir organų funkcijos, įskaitant judėjimo, regos, klausos, manipuliavimo sutrikimus, iš dalies ar visiškai apribojančius žmonių galimybę judėti, orientuotis ir naudotis materijos aplinkos elementais.

## NEGYVENAMIEJI PASTATAI

Viešuosiuose ir komerciniuose pastatuose turi būti užtikrinta galimybė žmonėms su negalia (toliau ŽN) į juos patekti, laisvai judėti ir naudotis visomis pagrindinėmis ir pagalbinėmis lankytojams skirtomis patalpomis.

Viešuosiuose ir komerciniuose pastatuose ŽN turi būti pritaikytas pagrindinis įėjimas į pastatą, visos pagrindinės paskirties patalpos (kino teatre, teatre – žiūrovų salė, prekybos centre – prekybos salė, restorane – lankytojų salė, viešbučiuose – miegamieji kambariai ir t. t.), visos judėjimui skirtos pa-

talpos (vestibiuliai, koridoriai, holai, laiptinės, liftai). ŽN turi būti pritaikytas ir bent vienas lankytojams skirtas sanitarinis mazgas kiekviename pastato aukšte. ŽN turi būti pritaikyti visi evakuacijos iš pastatų keliai, išėjimai ir durys.

ŽN turi būti pritaikytas bent vienas taksofonas kiekvienoje pastate esančių taksofonų grupėje.

Prieš laiptus, pandusus ir bet kokius kitus aukščio pasikeitimus pastatuose būtina įrengti išpėjamuosius paviršius.

ŽN pritaikyti įėjimai į pastatus, judėjimo trasos, patalpos ir įrenginiai, ŽN pritaikytos vietos patalpose ir nuorodos į jas turi būti pažymėtos tarptautiniu ŽN ženklu..

Visose pagrindinės paskirties patalpose, judėjimui skirtose patalpose ir zonose, ŽN sanitariniuose mazguose bei visose kitose lankytojų aptarnavimo patalpose būtina įrengti pavojaus signalizaciją. Pavojaus signalas turi būti perduodamas garsu ir šviesa.

Pagrindinis įėjimas į pastatą ir prieigos prie jo turi būti įrengtos taip, kad ŽN nebūtų kliūčių patekti į pastato vidų. Jei prie pagrindinio įėjimo yra laiptai, greta jų turi būti įrengtas nustatytų dydžių pandusas.

ŽN pritaikyto įėjimo durys turi būti varstomosios arba slankiojančiosios (atidaromos rankomis arba automatinės). Švais-tinės durys tokiaime įėjime neleidžiamos.

Prie pagrindinio įėjimo durų turi būti įrengta lygi aikštelė, ne mažesnė kaip 1 500 mm x 1 500 mm. Durų slenkstis turi būti ne aukštesnis kaip 20 mm.

Jei prie pagrindinio įėjimo durų montuojami kojų valymo įtaisai, jie turi būti įgilinti, taip kad jų paviršius sutaptų su dangos paviršiumi.

Pastato prieangis (tambūras) turi būti tokio dydžio, kad, varstant duris, laisvas liktų ne mažesnis kaip 1 400 mm x 1 400 mm durų varčių nekliudomas plotas.

Pastatų koridoriai turi būti ne siauresni kaip 1 500 mm. Ko-ridorius, kuriame yra bent vienerios durys, atsidarančios į ko-

ridorių, turi būti ne siauresnis kaip 1 800 mm. Koridorius, kuriame yra vienos priešais kitas į koridorių atsidarančios durys, turi būti ne siauresnis kaip 2 700 mm. Siauriausios koridoriaus vietos, kur judama tik tiesiai, neturi būti siauresnės kaip 1 000 mm ir ilgesnės kaip 9 000 mm.

Jei koridorius yra siauresnis kaip 1 800 mm, ne rečiau kaip kas 20 m būtina įrengti 1 800 mm pločio ir 2 400 mm ilgio vietas ŽN prasilenkti. Lygių skirtumai ir nelygumai koridoriuje turi būti ne didesni kaip 20 mm. Jei lygių skirtumai ar nelygumai yra didesni kaip 20 mm, koridoriuje turi būti įrengiami nustatytų dydžių pandusai. Tose vietose, kur lygių skirtumai mažesni kaip 20 mm, turi būti įrengiami 1:2 nuolydžio nusklembti paviršiai ŽN vežimėliu pravažiuoti.

Prieš kiekvienas koridoriaus duris būtina palikti lygias aikštes ŽN praeiti ar pravažiuoti.

ŽN pritaikytų laiptinių laiptatakliai turi būti tiesūs. ŽN judėjimo trasoje neturi būti sraigtinių ar suktų laiptų.

Koridoriuose ir kitose patalpose žmonės su regėjimo sutrikimais turi būti apsaugoti nuo atsitrengimo į žemai įrengtus atsikišusius elementus ir konstrukcijas. Jei koridoriuose žemiau kaip 2 100 mm ir aukščiau kaip 800 mm kabinami ženklai, šviestuvai ar kiti elementai, atsikišantys nuo sienos daugiau nei per 100 mm, po jais ant grindų būtina įrengti ne žemesnį kaip 50 mm bortelį arba perspėjantį barjerą, įtvirtintą ne aukščiau kaip 700 mm nuo grindų. Patalpose su nuožulniomis lubomis, po laiptatakiais ar kitais elementais, kai patalpos aukštis po jais tampa mažesnis nei 2 100 mm, būtina įrengti nurodytą aukščiau dydžių perspėjantį bortelį, atitvarą ar barjerą.

Viešosios paskirties renginių (teatrų, kino teatrų, koncertų ir kitose) salėse, kuriose yra 50 ir daugiau vietų, turi būti šis skaičius vietų, pritaikytų vežimėliais važiuojantiems ŽN:

Salėse, kuriose yra iki 100 vietų, – 4 vietos ŽN;  
101-200 vietų – 5 vietos ŽN;

201-300 vietų – 6 vietos ŽN;  
301-400 vietų – 7 vietos ŽN;  
401-500 vietų – 8 vietos ŽN;  
per 500 vietų – 2% vietų ŽN.

Pusė ŽN skirtų vietų turi būti sugrupuotos po dvi, kitos – tolygiai išdėstytos patalpoje. Šios vietos turi būti beklūtėje ŽN judėjimo trasoje, kuri turi būti ir evakuacijos iš patalpų kelias.

Vienai ŽN vietai turi būti palikta ne mažesnė kaip 1 200 x 850 mm dydžio aikštelė. Vietos ŽN turi būti tolygiai paskirstytos patalpoje ir išdėstytos prie pagrindinių takų. ŽN skirtų aikštelių grindys turi būti horizontalios, lygios, neslidžios. Tarpai tarp kėdžių eilių ŽN su vežimėliu atvažiuoti į savo vietas turi būti ne siauresni kaip 1 200 mm (tarp horizontaliai atlenktos sėdynės iki kitos kėdės nugarėlės).

ŽN judėjimo takai patalpose, jungiantys įėjimą į patalpą su ŽN skirtomis vietomis ir su scenos pakyla, turi būti ne siauresni kaip 1 500 mm. ŽN būtina užtikrinti galimybę pakilti į scenos pakylą, terasą, balkoną ir kitas lankytojams skirtas patalpų vietas, įrengiant pandusą ar specialias kėlimo priemones. Specialiosios techninės priemonės (keltuvai, turėklai, ženklai ir kt.), kurios įrengiamos ŽN judėjimo trasoje, neturi sumažinti reikalaujamojo evakuacinių takų pločio.

ŽN turi būti užtikrinta galimybė laisvai judėti po visas lankytojams skirtas patalpas. Tarpai tarp prekystalių, vitrinų, baldų, stelažų ir kitokių patalpose išdėstytų elementų turi būti ne siauresni kaip 1 500 mm. Plotis tarp šių elementų ŽN pravažiuoti neturi būti mažesnis nei 900 mm. Visose lankytojams skirtose patalpose turi būti paliktas ne mažesnis kaip 1 500 x 1 500 mm laisvas plotas ŽN judėti.

Lankytojų aptarnavimo vietose ŽN būtina užtikrinti galimybę laisvai judėti bei patogiai bendrauti su aptarnaujančiuoju personalu. Todėl skiriančiojo barjero (arba jo dalies) aukštis turi būti ne didesnis kaip 850 mm.

Viešųjų ir komercinių pastatų lankytojams skirtose patalpose ŽN turi būti laisvai pasiekiami visi lankytojams patiems naudotis skirti elementai. Prekės komercinių pastatų savitarnos salėse, knygos skaityklose ir bibliotekose bei būtini naudojimosi įtaisai (rankenėlės, svirtelės, mygtukai) turi būti išdėstyti ne žemiau kaip 500 mm ir ne aukščiau kaip 1 300 mm.

Kiekviename viešųjų pastatų aukšte ŽN turi būti pritaikytas bent vienas (atskirai vyrams ir moterims arba vienas – skirtas tikrai ŽN) sanitarinis mazgas. Kabinų patalpoje ŽN turi būti pritaikyta 5% kabinų, bet ne mažiau kaip viena kabina. Komerciniuose pastatuose, kurių prekybinis plotas didesnis nei 1 000 m<sup>2</sup>, ŽN turi būti pritaikytas ne mažiau kaip vienas sanitarinis mazgas.

Visose maitinimo, ugdymo, švietimo, kultūros įstaigose lankytojams skirtose patalpose (kavinių, restoranų salėse, darželių, mokyklų klasėse, auditorijose, bibliotekų skaityklose) 5% visų lankytojams skirtų vietų, bet ne mažiau kaip viena vieta, turi būti pritaikyta ŽN. Šios vietos turi būti tolygiai paskirstytos visoje patalpoje ar atskirose jos vietose (pakyloje, balkone, terasoje).

Patalpose, kuriose įrengtos sėdimosios vietos lankytojams, ŽN turi būti užtikrinta galimybė patogiai naudotis patalpose esančiais stalais. Prie stalų ŽN skirtos vietos turi būti ne siauresnės kaip 900 mm. Stalų paviršius turi būti ne žemiau kaip 650 mm ir ne aukščiau kaip 850 mm. Po stalais turi būti palikta ne mažesnio kaip 700 mm aukščio, ne mažesnio kaip 750 mm pločio ir ne mažesnio kaip 500 mm gylio erdvė ŽN patogiai sėdėti.

Sveikatos priežiūros įstaigos turi būti pritaikytos ŽN. Jų teritorijose ŽN turi būti užtikrinta judėjimo ir patekimo į šias įstaigas galimybė. Įėjimai ir judėjimui skirtos patalpos, taip pat visos pagrindinės ir pagalbinės paskirties lankytojams skirtos patalpos (registracijos, laukimo patalpos, palatos, procedūrų

kabinetai, sanitariniai mazgai, vonios ir kt.) turi būti tokios, kad būtų užtikrintas laisvas ŽN judėjimas.

Įstaigose su sporto ir fizinės kultūros patalpomis ŽN turi būti sudarytos sąlygos patekti į bendrojo naudojimo (vestibuliai, holai, laukiamieji, koridoriai ir kt.), pagrindines (sporto salės, baseinų vonios, persirengimo patalpos ir kt.) ir papildomas (kavinės, barai ir kt.) lankytojams skirtas patalpas.

Viešųjų ir komercinių pastatų mikroklimatas, apšvietumas, higieninės sąlygos ir inžinerinės sistemos turi būti saugios ir patogios naudotis.

## **TERITORIJŲ IR PASTATŲ ELEMENTAI**

ŽN pritaikytas panduso plotis turi būti ne mažesnis kaip 1 200 mm, matuojant atstumą tarp turėklų ir tarp apsauginių bortelių.

ŽN pritaikyto panduso išilginis nuolydis turi būti ne didesnis kaip 1:12 (8,3%), vienos ištisinės juostos ilgis ne didesnis kaip 9 000 mm ir pakilimo aukštis ne didesnis kaip 750 mm. Panduso juostos skersinis nuolydis neleidžiamas.

ŽN pritaikyto panduso pradžioje bei pabaigoje ir ten, kur panduso juosta keičia kryptį, turi būti įrengta poilsio aikštelė ne mažesnė kaip 1 500 x 1 500 mm. Kai panduso juosta nekeičia krypties, ne rečiau kaip kas 9 000 mm panduso juostos ilgio ir ne rečiau kaip kas 750 mm vertikalaus pakilimo turi būti įrengta poilsio aikštelė, kurios ilgis būtų ne mažesnis nei 1 500 mm, o plotis ne mažesnis už panduso juostos plotį.

Panduso ir kiekvienos jo juostos viršuje bei apačioje turi būti įrengtas išpėjamasis paviršius. Išpėjamasis paviršius turi būti panduso pločio ir 600 mm ilgio.

Abiejose panduso juostos ir aikštelių pusėse turi būti įrengti ištisiniai turėklai. Abipus kiekvienos panduso juostos ir aplink aikšteles, jei jos yra ne prie sienos, turi būti įrengti ne žemesni

kaip 50 mm borteliai. Panduso juostų ir aikštelių paviršius turi būti įrengtas iš kietos, šiurkščios, neslidžios medžiagos.

ŽN pritaikytų laiptų pakopos turi būti ne žemesnės kaip 75 mm ir ne aukštesnės kaip 150 mm, pakopų plotis turi būti ne mažesnis kaip 300 mm. Visos to paties laiptatakio pakopos turi būti vienodo aukščio ir vienodo pločio. Nedengtų lauko laiptų pakopos turi būti ne aukštesnės kaip 120 mm ir ne siauresnės kaip 400 mm. Lauko laiptai ir prieigos prie jų turi būti įrengti taip, kad ant jų nesikauptų vanduo.

ŽN pritaikytų laiptų pakopų briaunos gali būti suapvalintos ne didesniu kaip 15 mm spinduliu. Pakopos turi būti uždaros, kiekvienos jų briauna nuo pagrindo gali išsikišti į priekį ne daugiau kaip per 30 mm. Išilgai kiekvieno laiptatakio ar grupės pakopų, jei jų daugiau kaip trys, būtina įrengti turėklus.

Jei ŽN pritaikytų laiptų aikštelėje iš šono yra durys, jos turi būti ne arčiau kaip per 300 mm nuo artimiausios laiptų pakopos briaunos. Prieš duris būtina palikti aikštelę ŽN judėti.

ŽN pritaikytose laiptinėse, išskyrus butų laiptines, kiekvieno laiptatakio viršuje ir apačioje turi būti įrengti įspėjamieji paviršiai. Įspėjamasis paviršius turi būti laiptatakio pločio bei 600 mm ilgio, atitraukiant nuo artimiausios pakopos briaunos per vienos pakopos plotį. Įspėjamuosius paviršius būtina įrengti ir lauko laiptų laiptakių viršuje bei apačioje. ŽN pritaikytų laiptų paviršius turi būti kietas, šiurkštus, neslidus. Jei lauko ar vidaus laiptai yra platesni kaip 2 400 mm, kas 1 200-2 400 mm jų pločio būtina įrengti turėklus lygiagrečiai pagrindinei judėjimo laiptais kryptiai.

Aukštis nuo laiptų pakopų ir laiptų aikštelių paviršiaus iki lubų konstrukcijos ar laiptinėse pakabintų elementų (šviestuvų, vizualinės informacijos ženklų ir pan.) apatinių briaunų turi būti ne mažesnis kaip 2 100 mm.

ŽN pritaikyto lifto kabina turi būti ne siauresnė kaip 1 100 mm ir ne mažesnio kaip 1 400 mm gylio. Lifto durų anga turi būti ne siauresnė kaip 850 mm.

Priešais liftą turi būti palikta ne mažesnė kaip 1 500 x 1 500 mm laisva aikštelė, neskaitant tako pločio. Jei liftas yra tiesiai prieš laiptus, atstumas nuo lifto durų angos iki artimiausios laiptų pakopos briaunos turi būti ne mažesnis kaip 2 400 mm. Atstumas tarp liftų, esančių vienas prieš kitą, turi būti ne mažesnis kaip 3 000 mm.

Aukščio skirtumas tarp sustojusio lifto kabinos grindų ir priešais liftą esančios aikštelės grindų turi būti ne didesnis kaip 20 mm.

Lifto iškvietimo ir valdymo mygtukai turi būti sumontuoti 900-1 200 mm aukštyje nuo grindų. Mažiausias mygtuko skersmuo – 18 mm, mažiausias atstumas tarp mygtukų – 15 mm. Ant lifto kabinos sienų 900 mm aukštyje nuo grindų būtina įrengti turėklus. Ant lifto iškvietimo ir valdymo prietaisų esanti informacija bei ženklai turi būti pateikti ir taktiline forma – Brailio raštu.

Turėklai turi būti įrengti dvigubi: viršutiniai tvirtinami 900-950 mm aukštyje, apatiniai – 650-750 mm aukštyje nuo laiptų pakopų ar panduso juostos plokštumos.

Turėklai iš vidinės laiptų ar panduso pusės turi būti ištisiniai. Jei turėklai iš laiptų ar panduso išorinės pusės nėra ištisiniai, būtina 300 mm pratęsti juos į viršutinę ir 300 mm į apatinę laiptų ar panduso aikštelę. Turėklai turi būti lygiagrečiai su laiptų ar panduso pakilimo plokštuma, o pratęstos jų dalys – lygiagrečios su aikštelės paviršiumi (t. y. horizontalios).

Turėklų paviršius turi būti lygus, ištisinis ir be išsikišimų. Turėklų stveriamoji konstrukcija turi būti patogi suimti ranka. Tam būtina naudoti 30-50 mm skersmens elipsės, ovalo ar apskritimo formos skerspjuvio turėklus arba ne platesnius kaip 40 mm stačiakampio formos skerspjuvio turėklus. Turėklų galai turi būti suapvalinti ar užlenkti į sienos, atramos ar grindų pusę. Rekomenduojama naudoti medinius, plastikų aptrauktus metalinius, plastikinius ar kitos malonios liesti medžiagos turėklus.

Tarp turėklo ir sienos paviršiaus turi būti paliktas ne siauresnis kaip 40-50 mm tarpas. Šiame tarpe neturi būti šiurkščių paviršių, aštrių elementų ar kyšančių konstrukcijų. Turėklai turi būti gerai įtvirtinti: jie neturi klibėti, linkti ar sukinėtis aplink savo ašį.

ŽN judėjimo trasų paviršiai turi būti lygūs, kieti, pakankamai šiurkštūs, neslidūs, neklampūs, iš nebirių (ne smėlio, ne žvyro) ir saikingai rievėtų medžiagų. Dangos iš plokščių ar plytelių turi būti lygios, siūlės tarp plytelių ne platesnės nei 15 mm. ŽN pritaikytose trasose ir zonose esančių grotų, dangčių ir pan. kiaurymės negali būti platesnės kaip 15 mm.

Jei ŽN pritaikytose patalpose tiesiami kilimai ar kiliminės dangos, jie turi būti pakankamai standūs, kieti, vienodos tekstūros, vienodo pūko ilgio, bet ne ilgesnio kaip 13 mm. Kilimai turi būti pritvirtinti prie pagrindo visu plotu.

ŽN judėjimo trasose įrengiami išpėjamieji paviršiai rekomenduojami tokio reljefo:

– lygiagrečių juostelių (4-5 mm aukščio, 20-25 mm pločio, išdėstytų kas 40-60 mm), skirto judėjimo kryptčiai ar kryptties pasikeitimui pažymėti;

– apvalių kauburėlių (kauburėlių skersmuo 20-25 mm, aukštis 4-5 mm, atstumai tarp centrų 60 mm), skirto išpėti apie priekyje esančius aukščio pasikeitimus (laiptus arba pandusus).

Pastatų vidaus išpėjamieji paviršiai nuo gretimų paviršių turi skirtis savo kietumu, tamprumu ar garsu, sklindančiu nuo jų paviršiaus. Ant ŽN judėjimo trasoje ar greta jos esančių kliūčių (stulpų, atramų, medžių kamienų ir kt.) 1 500-1 700 mm aukštyje nuo žemės paviršiaus turi būti įrengiama perspėjanti ryškios spalvos 150 mm pločio juosta. Prieš tokias kliūtis turi būti įrengiami išpėjamieji paviršiai.

ŽN pritaikytų durų, jas atidarius, angos beklūtis plotis, matuojant tarp varčios ir staktos vidaus, turi būti ne mažesnis kaip

850 mm. Jei durys yra dvivėrės neautomatinės, varstomosios varčios plotis turi būti toks, kad ją atidarius be kliūtis angos plotis būtų ne mažesnis kaip 850 mm. Slenksčiai ties lauko durimis turi būti įrengiami ne aukštesni nei 20 mm. Durys pastato viduje turi būti be slenksčių.

Prie durų, kurios atsidaro ne automatiškai, būtina palikti aikštelę ŽN vežimėliui važiuoti.

Jei lauko duryse įrengiamas langelis, jis turi būti ištiklintas smūgiams atspariu stiklu, o langelio apačia turi būti ne aukščiau kaip 900 mm nuo grindų paviršiaus. Stiklinės lauko durys turi būti iš smūgiams atsparaus stiklo. 1 200-1 600 mm aukštyje nuo grindų stiklinė durų plokštuma turi būti pažymėta ryškios spalvos juosta. Taip pat turi būti pažymėtos stiklinės sienos, vitrinos ir kitokie stiklo elementai, esantys greta durų.

Rankenas, užraktus, grandinėles ir pan. elementus būtina įtaisyti ne aukščiau kaip 1 200 mm nuo grindų paviršiaus.

Langai sienose turi būti suprojektuoti taip, kad jų stiklo plokštuma būtų 900-1 200 mm aukštyje nuo grindų paviršiaus. Langų rankenos turi būti lengvai sukiojamos (iki 20 N jėga). Rekomenduojamos svirtinės rankenos, kurios turi būti įtaisytos ne aukščiau kaip 1 300 mm nuo grindų paviršiaus.

Elektros jungikliai, kištukiniai lizdai, skambučių mygtukai ir kiti valdymo įtaisai, skirti naudotis ŽN, turi būti įrengti ne žemiau kaip 500 mm, ne aukščiau kaip 1 300 mm nuo grindų paviršiaus ir ne arčiau kaip 300 mm nuo artimiausio baldo ar vidinio sienos kampo. Vienoje vietoje galima sugrupuoti ne daugiau kaip po du jungiklius ar kištukinius lizdus.

ŽN pritaikyta taksofono ar bankomato kabina turi būti ne mažesnio kaip 900 mm pločio ir ne mažesnio kaip 1 400 mm gylio. Jei taksofonai ar bankomatai yra ne kabinose, prieš ŽFT pritaikytą aparatą būtina palikti ne mažesnio kaip 800 mm pločio ir ne mažesnio nei 1 200 mm gylio aikštelę ŽN privažiuoti vežimėliu.

Taksofono ar bankomato skaičių rinkiklis, ragelis, kortelės įkišimo, monetų įmetimo ir banknotų paėmimo anga turi būti ne aukščiau kaip 1 300 mm nuo grindų ar šaligatvio paviršiaus. Taksofono laidas nuo aparato iki ragelio turi būti ne trumpesnis kaip 750 mm.

ŽN pritaikyti pastatai ir teritorijos, patalpos, elementai ir kiti objektai (takai, automobilių stovėjimo vietos, įėjimai į pastatus, tualetų kabinos ir kt.) turi būti pažymėti ŽN informaciniu ženklu.

ŽN informacijos ženklai, nuorodos, užrašai, schemas turi būti įrengti 1 500-4 500 mm nuo grindų ar šaligatvio paviršiaus. Prie durų šie ženklai turi būti kabinami ant sienos iš tos pusės, kur yra durų rankena. Pakabinti ŽN informacijos ženklai neturi sumažinti ŽN judėjimo trasų mažiausių leistinų plotų bei aukščių, manevrams skirtų aikštelių mažiausių plotų ar kitaip kliudyti ŽN.

ŽN informacijos ženklų, nuorodų, užrašų, schemų raidės, skaičiai, matmenys, piešiniai turi būti kontrastingi (šviesūs tamsiame fone arba atvirkščiai), ženklų paviršius matinis, neblizgus. Šriftas turi būti aiškus ir gerai įskaitomas. Raidžių ir skaitmenų, skirtų skaityti iš 10 m atstumo, aukštis turi būti 120-150 mm, skaitomų iš 20 m atstumo – 200-250 mm, skaitomų iš 40 m – 500-600 mm.

ŽN informacijos ženklai turi būti ne mažesni kaip 150 x 150 mm. Ant informacijos ženklų, įrengtų ŽN pasiekiamumo zonoje, esanti informacija turi būti pateikta ir taktiline forma – Brailio raštu.