



XV. szám, 2019. február

OMK HÍRLEVÉL

Tartalom

TARTALOM.....	1
KEDVES OLVASÓK!	2
AZ OMK KÉPZÉSEI.....	2
VITAMINOK ÉS ANTIOXIDÁNSOK HATÁSA AZ IDŐSKORI MAKULA DEGENERÁCIÓRA	4
HÍRSAROK	10
AZ OMK SZOLGÁLTATÁSAI TOVÁBBRA IS A RENDELKEZÉSÉRE ÁLLNAK.....	14
HOGYAN LEHET KAPCSOLATBA LÉPNI VELÜNK?	14

Kedves Olvasók!

Februári hírlevelünkben először is bemutatjuk az OMK által akkreditált képzéseket. Felhívjuk olvasóink figyelmét, hogy a minősített képzések jelentős hányada ingyenesen vagy nagyon kedvező áron vehető igénybe.

Az ezt követő cikkben a szerző az étrend-kiegészítők és speciális tápszerek időskori makula degeneráció progressziójára gyakorolt hatását vizsgálja két amerikai kutatás (Age-Related Eye Disease Study, röviden: AREDS, illetve AREDS2) tükrében. A cikk mellékletében található két táblázat segítségével jól nyomon követhető és összehasonlítható a kutatások alapján javasolt hatóanyag-összetétel a hazai piacon elérhető termékek alapanyagaival.

Végezetül a Hírsarok című összeállításunkban rövid híreket olvashatnak szakmai eseményekről, illetve látássérült embereket érintő témákról.

Továbbra is várjuk a hírlevelünkbe kedves olvasóink látássérült személyek rehabilitációjával, támogatásával foglalkozó szacikkeit, esettanulmányait és érdeklődésre számot tartó hírekről, eseményekről szóló felhívásait, beszámolóit.

a Szerkesztők

Az OMK képzései

Az OMK a *TÁMOP-5.4.7-12/1-2012-0001* kódszámú, *Perspektívák – Látássérült személyek elemi rehabilitációs szolgáltatásainak továbbfejlesztése* elnevezésű projektjén belül 2013-ban kezdte meg a képzési tevékenységét. 2015. november 1-től a projekt fenntartási időszakában is folytatódnak a fogyatékos személyeknek is szolgáltatást nyújtó szervezetek munkatársai számára indított, ingyenesen vagy kedvezményesen igénybe vehető, minősített képzések.

A képzések résztvevői díjmentesen vehetik igénybe az alábbi szolgáltatásokat:

- előzetesen megszerzett tudás felmérése,
- képzési szükségletek felmérése és képzési tanácsadás.

2014-től az OMK a 2013. évi LXXVII. felnőttképzési törvénynek megfelelően felnőttképzési tevékenység végzésére kapott engedélyt, nyilvántartásba vételi szám: E-000598/2014.

Az OMK 2018-ban szociális, illetve egészségügyi ágazatban dolgozók számára öt képzést szervezett és bonyolított le sikeresen.

Az OMK az alábbi minősített továbbképzéseit tette ingyenessé:

- *Segítségnyújtás látássérült személyek számára* – 25 órás képzés
Nyilvántartásba vételi szám: E-000598/2014/D003
A program engedélyszáma: S-05-018/2018, szakmai személyiségfejlesztő foglalkozás
Továbbképzési pontérték: 30 pont
Érvényes: 2021. december 31.

- *Konfliktuskezelés technikái a fogyatékos személyeknek szolgáltatást nyújtó szakemberek számára – 30 órás képzés*
A program engedélyszáma: S-05-018/2016, szakmai személyiségfejlesztő foglalkozás
Továbbképzési pontérték: 25 pont
Érvényes: 2019. június 30.
- *Esetmegbeszélő csoport fogyatékos személyeknek szolgáltatást nyújtó szakemberek számára – 30 órás képzés*
A program engedélyszáma: S-05-019/2016, szakmai személyiségfejlesztő foglalkozás
Továbbképzési pontérték: 30 pont
Érvényes: 2019. június 30.
- *Egészségügyi dolgozók fogyatékosági ismereteinek bővítése – 16 órás képzés*
A továbbképzés nyilvántartási száma: SZTK-A-38811/2018
Továbbképzési pontérték: 18 pont
Érvényes: 2018. augusztus 7-től számított 2 évig

Kedvezményes áron igénybe vehető minősített képzések:

- *Egészségügyi dolgozók fogyatékos személyekkel való kommunikációjának fejlesztése – 16 órás képzés*
A továbbképzés nyilvántartási száma: SZTK-A-043406/2017
Továbbképzési pontérték: 20 pont
Érvényes: 2017. augusztus 14-től számított 2 évig
Részvételi díj: 5000 Ft/fő
- *Fogyatékos személyek krízishelyzetben történő támogatása – 30 órás képzés*
Nyilvántartásba vételi szám: E-000598/2014/D002
A program engedélyszáma: S-05-097/2016, szakmai személyiségfejlesztő foglalkozás
Továbbképzési pontérték: 30 pont
Érvényes: 2020. március 31.
Részvételi díj: 6000 Ft/fő
- *Fogyatékos személyek családtagjainak támogatása – 40 órás képzés*
Nyilvántartásba vételi szám: E-000598/2014/D001
A program engedélyszáma: T-05-111/2016, szakmai tanfolyam
Továbbképzési pontérték: 40 pont
Érvényes: 2020. március 31.
Részvételi díj: 10.000 Ft/fő
- *Pszichoszociális készségfejlesztés – tudatos jelenlét és érzelemszabályozás a szakmai munkában – 30 órás képzés*
A program engedélyszáma: S-05-053/2016, szakmai személyiségfejlesztő foglalkozás
Továbbképzési pontérték: 35 pont
Érvényes: 2019. szeptember 30.
Részvételi díj: 25.000 Ft/fő

További képzéseink¹ megtalálhatók a <http://vakokintezete.hu/modszertan/kepzesek/> weboldalon. Amennyiben bármelyik felkeltette a figyelmét, kérjük, keresse az OMK képzési koordinátorát, Katona Esztert az alábbi elérhetőségeken:

- e-mailben az omk@vakokintezete.hu címen,
- telefonon a +36 20 379 4722 mobilszámon vagy a +36 1 872 95 79-es melléken.

Vitaminok és antioxidánsok hatása az időskori makula degenerációra

Az időskori makula degeneráció (röviden IMD) az egész világon elterjedt szembetegség, melyre jelenleg nem létezik gyógymód. A szemészeti állapot progresszióját célzó kezelések tárháza meglehetősen korlátozott, a költségük pedig igen magas. Korábban több megfigyeléses kísérlet eredménye is azt feltételezte, hogy bizonyos vitaminok és antioxidánsok csökkenthetik az IMD, illetve a szürkehályog kialakulásának esélyét és így a két betegség progressziójának ütemét. Amerikai orvosi körökben köztudott volt, hogy az IMD-s páciensek autodidakta módon igyekeznek recept nélkül kapható, magas dóziszú vitaminokkal és különféle tápanyagokkal kúrálni magukat. Klinikai adat azonban nem állt rendelkezésre arról, hogy mennyire biztonságos, illetve hatékony a készítményeket nagy adagolásban szedni.

Ezeknek a kérdéseknek a tisztázása érdekében 4757 fő 50-80 év közötti személy bevonásával 5 évig tartó klinikai kutatást (Age-Related Eye Disease Study) végeztek (röviden: AREDS – Tanulmány az időskori Szembetegségekről), melynek eredményéről az amerikai Szemészeti Intézet² 2001-ben számolt be. 2006-ban újabb vizsgálatot bonyolítottak le, szintén több mint 4000 fő bevonásával. Jelen cikk röviden áttekinti a két vizsgálatot, és az eredményük tükrében kitér a hazai piacon elérhető étrend-kiegészítőkre és speciális tápszerekre.

Rehabilitációs tanárként az esetek többségében akkor találkozunk először a látássérült klienssel, mikor az adott személynek már olyan mértékben csökkent egy vagy több látási funkciója, hogy az orvosi kezeléssel már nem javítható. A funkcionális látásvizsgálat anamnézisének felvételekor, illetve a kliensekkel töltött foglalkozások során többen is megemlítik, hogy különféle étrend-kiegészítőket szednek a látásuk javításának reményében. A munkában töltött néhány év alatt sokszor nagyon meglepő próbálkozásokról számoltak be a látássérültté vált emberek: rendkívül változatos módszereket alkalmaztak a szemészeti állapotuk javítása érdekében – az étrend-kiegészítők szedése volt a legkevésbé jellemző. Ezzel a témakörrel kapcsolatban nehéz állást foglalni, mert egyrészt érthető, hogy az emberek bármibe belekapaszkodnak, ha a látásuk megőrzéséről van szó; másrészt a véleménynyilvánítás ebben a kérdésben nem tartozik a kompetencia körünkbe. Ennek a cikknek pusztán annyi a célja, hogy szélesítse a szakemberek látókörét. Továbbra is fontos, hogy a klienseket irányítsuk a kezelőorvosukhoz, ha tudomásunkra jut, hogy valamilyen recept nélkül kapható készítményt nagy dózisban kívánnak rendszeresen szedni.

¹ Az egyes képzéseket akkor tudjuk elindítani, ha a jelentkezők száma a minősítési eljárás során feltüntetett, minimálisan meghirdetett létszámot eléri.

² National Eye Institute (www.nei.nih.gov)

I. AREDS

A vizsgált IMD stádiumok:

- *Kezdeti állapotú IMD:* egy, vagy mindkét szemben sok kisebb, vagy kevés közepes méretű drusen³; a betegség nem okozott látásvesztést.
- *Közepes állapotú IMD:* egy, vagy mindkét szemben több közepes méretű; illetve egy, vagy több nagy kiterjedésű drusen; a személynek vagy minimális látáscsökkenése van, vagy a betegség a látási funkciót nem befolyásolja. *Magas a kockázata* annak, hogy a betegség súlyos állapotúvá progrediál.
- *Súlyos állapotú IMD kizárólag az egyik szemben:* a drusenek mellett láthatóak az AMD tünetei. Száraz típus esetén a fényérzékelő sejtek és az alattuk lévő szövet felbomlott, nedves típus esetén pedig abnormális, törékeny vérerek láthatók a retina alatt, melyből folyadék vagy vér szivárog. A látási funkciók az érintett szemben csökkentek. *Magas a kockázata* annak, hogy a másik szemben is súlyos fokú IMD alakul ki.

A vizsgált hatóanyag kombináció:

- 500 mg C vitamin
- 400 NE E vitamin
- 15 mg béta-karotin
- 80 mg cink oxid (cinkoxid)
- 2 mg réz⁴ (rézoxid)

A résztvevők az alábbi négy kezelés közül egyet kaptak: a) cink önmagában; b) antioxidánsok önmagukban; c) cink és antioxidáns kombinációja; d) placebo.

Az eredmények

A sajtóközleményből⁵ kiderül:

- A magas kockázatú személyeknél a vizsgált hatóanyagok magas dózisu rendszeres szedése mintegy 25%-al csökkentette az esélyét az IMD közepes állapotból súlyossá progrediálásában, és ugyanennél a csoportnál mintegy 19%-al csökkentette az időskori makula degenerációt kísérő látáscsökkenés kialakulásának lehetőségét.
- A napi 80 mg cink bevitele önmagában is szignifikánsan csökkentette az AMD progresszióját a magas kockázati csoportba tartozó személyeknél, de kevésbé bizonyult hatékonynak, mint a cinket és az antioxidánsokat egyszerre tartalmazó kombináció.
- Az antioxidánsok önmagukban nem befolyásolták az IMD lefolyását.
- Azoknál, akiknek nem volt makula degenerációja – vagy még kezdeti stádiumban volt a szembetegsége –, a hatóanyagok szedése nem járt kimutatható előnnyel, vagyis nem akadályozta meg a makula degenerációnak sem a kialakulását, sem a kezdeti stádiumból közepes állapotig zajló progrediálását.

³ AMD-re jellemző sárgás színű lerakódás a retina alatt

⁴ A túlzott cink bevitel okozta rézhiány kompenzálására

⁵ Antioxidant Vitamins and Zinc Reduce Risk of Vision Loss from AMD,
<https://nei.nih.gov/news/pressreleases/101201>

- A tesztkészlet összetevők nem gyógyítják a makula degenerációt, nem is állítják helyre a már lecsökkent/sérült látási funkciót, viszont segíthetnek tovább megőrizni a látást, amennyiben valakinek már közepes stádiumú az IMD-je.
- Az időskori lencsehomályoknak (pl. szürkehályog) sem a kialakulására, sem pedig a lefolyására nincs szignifikáns hatással az AREDS-ben vizsgált hatóanyag kombináció.

II. AREDS2⁶

2006-ban ugyanez a kutatócsoport újabb vizsgálatot végzett, amely során arra voltak kíváncsiak, hogy az eredeti AREDS formula tovább fejleszthető-e. Ebben a vizsgálatban az alábbi hatóanyag kombinációt tesztelték:

- 500 mg C vitamin
- 400 NE E vitamin
- 25 mg cink (cinkoxid)
- 2 mg réz (rézoxid)
- 10 mg lutein és 2 mg zeaxatin
- 1000 mg omega3 zsírsav (350mg DHA 650 mg EPA)

A hatóanyag összetétel változásának okai

Béta-karotin helyettesítése luteinnel és zeaxatinnal: az AREDS-el egy időben az amerikai Nemzeti Onkológiai Intézet két kiterjedt kutatást bonyolított, amiből kiderült, hogy a nagy dózisban fogyasztott béta-karotin dohányosoknál növelheti a tüdőrák kialakulásának esélyét. A lutein és a zeaxantin, a béta-karotinnal együtt a karotenoidok családjába tartozó tápanyag. A béta-karotinnal ellentétben a lutein és a zeaxantin eleve megtalálható a retinában és a szemlencsében, ahol valószínűleg antioxidánsként funkcionálnak, illetve segítenek elnyelni a káros, kék és ultraviola sugarakat. A kutatók azt feltételezték, hogy a béta-karotinnal szemben a lutein és a zeaxantin rendszeres szedése biztonságosabb és a vizsgálat szempontjából még hatékonyabb is lehet.

Cink mennyiségének csökkentése: Bár az előző AREDS során a cink, nagy dózisban önmagában szedve is, valamelyest hatékonynak bizonyult a vizsgálat szempontjából, mégis néhány táplálkozási szakértő alacsonyabb mennyiséget javasolt. Ennek oka, hogy a vizsgálat során azoknál a személyeknél, akik a cinket szedő csoportok valamelyikébe tartoztak, 2,5 százalékkal nagyobb eséllyel alakult ki mellékhatásként kórházi kezelést igénylő húgyúti probléma, illetve anémiát is nagyobb arányban jelentettek náluk.

Az omega3 zsírsavakról úgy gondolják, hogy támogatják a keringési rendszer egészségét. A vizsgálatba kétféle omega3 zsírsavat vontak be; a DHA-t és annak előanyagát, az EPA-t. A DHA-ra a retina-sejtek épségének megőrzése miatt van szükség, illetve egyes korábbi tanulmányok azt feltételezték, hogy a DHA hozzájárul a retina állapotának fenntartásához és javításához.

Az eredmények

Az első AREDS kutatásban a hatóanyag kombináció körülbelül 25%-al csökkentette az esélyét annak, hogy a makula degeneráció közepes állapotból súlyossá váljon. Az AREDS2 vizsgálat során, ha az eredeti – béta-karotint is tartalmazó – hatóanyagok mellé luteint, zeantaxint, DHA-t és EPA-t adtak, nem okozott szignifikáns eltérést az

⁶ Results from the Age-related Eye Disease Study: <https://web.emmes.com/study/areds/results/booklet.pdf>

étrendkiegészítő-kombináció hatékonysága szempontjából. Ha viszont a résztvevők luteint és zeantaxint tartalmazó kombinációt kaptak béta-karotin nélkül, akkor a csak béta-karotint tartalmazó eredeti AREDS kombinációt szedő személyekhez képest 18%-kal tovább csökkent az AMD súlyossá progreálásának a valószínűsége. A cink csökkentése nem járt semmilyen szignifikáns különbséggel az anémia és a húgyúti problémák számának változása terén. Mire az AREDS2 lezárult, addigra az első kutatásba bevont személyeknek már 10 éve zajlott az utókövetésük: eközben a táplálék-kiegészítők hatékonysága végig fennmaradt.

III. A kutatások eredménye alapján ajánlott összetétel

A 2001-ben és 2006-ban lefolytatott két AREDS kutatás eredménye alapján az amerikai Szemészeti Intézet az alábbi összetételt és napi dózist javasolja:

- 500 mg C vitamin
- 400 NE E vitamin
- 80 mg cink (cinkoxid)
- 2 mg réz (rézoxid)
- 10 mg lutein
- 2 mg zeaxantin

IV. Néhány gondolat a hazai étrend-kiegészítők és tápszerek piacáról a két kutatás eredményének tükrében

Egyszerűnek tűnik annak a felderítése, hogy a hazai piacon milyen összetételű táplálék-kiegészítők érhetőek el, viszont a megfelelő készítmény kiválasztása már jóval bonyolultabb folyamat. Ha a legnagyobb egészségügyi tartalomszolgáltató weboldalán a hatóanyag-keresőbe beírjuk a lutein szót, majdnem 40 féle terméket jelenít meg a rendszer. A kiadott találatok közül egyenként – a betegtájékoztatókat és ismertetőket megnézve – kell kiválogatni, hogy ezek közül melyeket ajánlják a szem állapotának megőrzésére, vagy javítására.

Az ilyen készítmények alapvetően két csoportra oszthatóak: étrend-kiegészítőkre és speciális – gyógyászati célra szánt – tápszerekre. Egy a vital.hu oldalon megjelent cikkben⁷ dr. Lugasi Andrea egyetemi docens szerint: *„Az étrend-kiegészítőknél a hagyományos étrendből hiányzó részeket kell pótolni, nem gyógyítanak, nincs terápiás hatásuk, és nagyon sok olyan hatással sem rendelkeznek, amit egyébként az étrend-kiegészítőkkal kapcsolatban szoktak kommunikálni.”* *„A speciális gyógyászati célra szánt tápszerek kimondottan beteg emberek számára készülnek, akik a tápanyagokat nem tudják megfelelően hasznosítani, vagy anyagcserezavaruk van.”*

„Szemre való” étrend-kiegészítők

Összesen 23 féle – nagyrészt szabadáras – étrend-kiegészítőt találtam, amelyeket a szem állapotának megőrzésére ajánlanak. Hatféle termék leírásában kifejezetten megemlíti, hogy időskori szembetegségek, makula degeneráció illetve szürkehályog esetén kifejezetten ajánlott a szedésük. Mivel ezekben a termékekben – egy kivételével – a felnőttek számára ajánlott napi adag hatóanyag tartalma jóval elmaradt a speciális tápszerekétől és a két kutatásban vizsgált hatóanyagok dózisától, így ezt a termékcsoporthoz a továbbiakban, a cikk részleteiben már nem tárgyalja. Érdeemes

⁷ <http://www.vital.hu/etrend-kiegeszito-specialis-tapszer-gyogytapszer>

azonban odafigyelnünk a különféle terméktájékoztatók szóhasználatára: nem mindegy, hogy valami „segít” vagy csak „segíthet”, illetve valami „javítja” a látást vagy csak „javíthatja”. A 23 termék között találtam egy olyan készítményt, mely a maga 5 mg lutein tartalmával (éppen a fele a cikkben ajánlott dózishoz) az ismertetőjében nem kevesebbet állít: „csökkenti a sárgafolt-sorvadás veszélyét és megelőzi a szürkehályog kialakulását”. Fontos, hogy a fogyasztók maguk is tájékozódjanak, részletesen olvassák el az ismertetőket, és ha lehet, hasonlítsák össze a különféle hatóanyag összetételeket egymással; az időskori makula degenerációval azonban ez sokszor nagy kihívást jelenthet.

Speciális, gyógyászati célra szánt tápszerek

Ebben a csoportban tíz különféle terméket találtam. A felnőtteknek ajánlott napi adag hatóanyag-összetétele termékenként nagyon változó, mely az alábbi két táblázatban jól nyomon követhető. Ilyen formában könnyebben összehasonlíthatóak egymással, illetve az AREDS vizsgálat eredményei által ajánlott formulával. Az egyes termékek legalacsonyabb árát egy ár-összehasonlító oldal segítségével kerestem ki. Ez a cikk megírása óta változhatott, de tájékoztató jelleggel használható információ. Ha egy tápszert különböző hatóanyag mennyiségekkel is árultak, akkor az egyszerűség kedvéért a legmagasabb hatóanyag-tartalmú készítményt választottam ki az azonos elnevezésű termékcsaládokból. Érdemes áttekinteni a melléklet táblázatát, mert az elérhető készítmények skálája meglehetősen színes. A készítmények megnevezésével nem célok azt sugallni, hogy az egyik termék jobb lenne a másikonál. Arra szeretném csupán felhívni a figyelmet, hogy a készítmények összetétele nagyon változó, holott a tájékoztatók alapján ugyanazt a betegkört kívánják segíteni. Ezért is fontos, hogy a fogyasztók fogadják meg a tápszereken olvasható javaslatot, miszerint a szedésük megkezdése előtt konzultáljanak a kezelőorvosukkal.

Jó böngészést kívánok!

Duhonyi Adrienn
tiflopedagógus, rehabilitációs tanár

Melléklet

1. táblázat

AREDS ajánlott összetétel	Vitapaletta Lutein Optimo	Jutavit Szem-Lutein Plus Duo	Béres Szemerő Forte	Ocutein Forte 15 mg	Lutax AMD/10 Plus
	30 Ft/nap	37 Ft/nap	50 Ft/nap	66 Ft/nap	93 Ft/nap
C-vitamin 500 mg	100 mg	200 mg	100 mg	100 mg	120 mg
E vitamin 400 NE	15 NE	15 NE	15 NE	30 NE	60 NE
Cink 80 mg	10 mg	20 mg	10 mg	14 mg	10 mg
Réz 2 mg	-	-	1,1 mg	1 mg	0,5 mg
Lutein 10 mg	12 mg	12 mg	10 mg	15 mg	10 mg
Zeaxantin 2 mg	1 mg	2,4 mg	-	3 mg	1 mg
Egyéb	A vitamin 0,8 mg Szelén 0,1 mg	Halolaj 500 mg B2: 3 mg A vitamin 0,8 mg	A vitamin 0,8 mg B2 vitamin 2,8 mg	Halolaj 358 mg	Omega3 90 mg

2. táblázat

AREDS ajánlott összetétel	Walmark Lutein Plus	Vitalux plus	Lutamax duo 20mg	Ocuvite complete	Trophosan Visiobalance
	94 Ft/nap	125 Ft/nap	131 Ft/nap	216 Ft/nap	312 Ft/nap
C-vitamin 500 mg	-	60 mg	-	180 mg	500 mg
E vitamin 400 NE	36 NE	20 NE	6 NE	34 NE	400 NE
Cink 80 mg	15 mg	10 mg	-	15 mg	80 mg
Réz 2 mg	-	0.25 mg	-	-	2 mg
Lutein 10 mg	20 mg	10 mg	20 mg	10 mg	6 mg
Zeaxantin 2 mg	0,5 mg	1 mg	-	2 mg	-
Egyéb	A vitamin 0,4 mg		DHA 240 mg EPA 90 mg	Omega3 600 mg	Béta-karotin 7,5 mg

Hírsarok

Szakmai találkozósorozat az együttgondolkodás jegyében

2018 novemberében indult el az együttműködés a Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft. (FSZK) és a Vakok Állami Intézete között az LSER2018 (Az elemi rehabilitációs szolgáltatás biztosítása látássérült személyek számára) elnevezésű pályázati program kapcsán. Az együttműködés keretében az első szakmai napra 2018. november 15-én került sor. A színvonalas előadások az alábbi témákat érintették: a csecsemőgondozás speciális technikái, látássérült anyák anyasága, látássérült gyereket nevelő szülők hazai helyzete és az integrált szülő-csecsemő/kisgyermek konzultáció és lehetséges gyógypedagógiai vonatkozásai.

2019-ben négy közös szakmai nap megrendezését tervezzük. A szakmai napokon különböző témakörök mentén, az adott tematika szakértőinek az előadásait vitathatják meg az elemi rehabilitációs szolgáltatást nyújtó civil és állami fenntartású szervezetek képviselői. A kérdések, dilemmák és tapasztalatok megosztása valódi szakmai párbeszédet és együttműködést alakít ki, mely a látássérült személyek magasabb színvonalon történő ellátását eredményezi.

Könnyebben eligazodhatnak a fogyatékossgal élők⁸

A MONTÁZS projekt részeként országszerte összesen huszonkét információs és koordinációs pont nyílt meg, ahol képzett fogyatékossgügyi tanácsadók segítik a rászorulókat. Az ország család- és gyermekjóléti intézményeiben kialakított információs pontok széles körű információs és tájékoztató jellegű szolgáltatást nyújtanak a fogyatékossgal élőknek. A közszolgáltatáshoz való hozzáférés javítása mellett a helyi szolgáltatásokról, akadálymentesített eseményekről és a helyi szakemberek elérhetőségéről is könnyebben tájékozódhatnak majd a rászorulókat. A tanácsadó pontokon túl a fogyatékossgal élők eligazodását segíti még az erre a célra fejlesztett, szakember- és szolgáltatáskeresővel ellátott, akadálymentes Egységes Fogyatékossgügyi Portál, az efiportal.hu, amelyen pénzübeli ellátásról, jogi kérdésekről, szociális szolgáltatásokról, nevelési-oktatási információkról és munkalehetőségekről is tájékozódhatnak a felhasználók.

Emelkedik a gyermekek után járó ápolási díj⁹

Az ápolásra szoruló gyermekek után járó ápolási díj összege egységesen havi 100 ezer forintra nő 2019. január 1-jével, jelentette be a család- és ifjúságügyért felelős államtitkár. Novák Katalin elmondta, hogy az emelés a következő években is folytatódni fog, céljaik szerint 2022-re – három lépésben – eléri majd az akkori minimálbér összegét. A több, önellátásra képtelen gyermeket nevelő családok másfélszeres összegű gyermekápolási díjban részesülnek. Azon családokban, ahol nem a gyermekek után kapják a jogosultságot, ugyancsak emelkedik az ápolási díj. Ebben az esetben január elsejével 15%-kal, majd a következő három évben további 5-5%-kal emelik az ápolási díjat, mely mértéke ennek eredményeként 2022-re a mostanihoz képest 30 százalékkal emelkedik majd.

⁸ <http://www.haon.hu/konnyebben-eligazodhatnak-a-fogyatekkal-elok/4018935>

⁹ <http://www.kormany.hu/hu/emberi-eroforrasok-miniszteriuma/csalad-es-ifjusaguyvert-felelos-allamtitkarsag/hirek/emelkedik-a-gyermekek-utan-jaro-apolasi-dij>

Távoli segítségnyújtás látássérült emberek számára – Távszem¹⁰

A Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége 2018. január 1-jén megkezdte a látássérült embereket segítő infokommunikációs alapú távszolgáltatás kialakítását. A Széchenyi 2020 program keretében 469 millió forint EU-s és hazai támogatással megvalósuló projekt célja, hogy a vak és gyengénlátó emberek az ország minden pontján azonos eséllyel jussanak magas színvonalú internet alapú segítő szolgáltatáshoz. A projekt keretében országszerte 800 látássérült személy kap a Távszem használatára alkalmas készüléket. Az alkalmazás egy okostelefon vagy táblagép segítségével kapcsolja össze a vak vagy gyengénlátó felhasználót az ép látású operátorral, aki a távból, a látássérült személy okos eszközének kamerája segítségével lát majd helyette, és szóbeli kommunikációval segíti a számára szükséges információk megszerzését. A mindennapi nehézségek megoldásában segítő szolgáltatás az év minden napján, a nap huszonnégy órájában elérhető lesz.

Megkezdődött a Vakok Kertje tesztüzeme¹¹

A Vakok Kertjének felújításával lezárult a Liget Budapest Projekt első üteme. A felhasználói igények megvalósulása érdekében a Magyar Vakok és Gyengénlátók Országos Szövetsége a tervezési folyamat során számos alkalommal egyeztetett a Garten Studioval és a Városliget Zrt. munkatársaival. Ennek köszönhetően a Vakok Kertje biztonságos, modern és az akadálymentesség követelményeinek maximálisan megfelelő parkrészé vált; tesztelése a Fehér Bot Világnapján, október 15-én vette kezdetét. A megújult Vakok Kertjéről készült videó [itt](#) tekinthető meg.

Elindult a VGYKE „Szülő Példa Érték” programja¹²

A VGYKE elindította „Szülő Példa Érték” elnevezésű programját, mely keretében önérvényesítést segítő klubfoglalkozásokat tart a budapesti – összesen 13 kerületben működő – Lámpás Klubokban. A program fókuszában a fogyatékos (látás- vagy halmozottan sérült) gyermeket nevelő szülők állnak. Fodor Ágnes, a VGYKE elnöke elmondta: kiemelten fontosnak tartják az önérvényesítést – a hiánypótló program keretében a jogban kevésbé járatos személyek eligazodását kívánják segíteni. A program az Emberi Erőforrások Minisztériuma (EMMI) és a Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhatalmú Nonprofit Kft. (FSZK) támogatásával valósult meg.

Az EBU 2018. 11. 11-i sajtóközleménye – Európai Akadálymentesítési Intézkedéscsomag: A lécs túl alacsonyra került!¹³

2018. november 8-án az Európai Parlament és a Tanács ideiglenes megállapodásra jutott az európai akadálymentesítési intézkedéscsomagra irányuló bizottsági javaslatról, mellyel kapcsolatosan az Európai Vakok Szövetsége sajtóközleményben hívta fel a figyelmet a pozitív fejlemények mellett a hiányosságokra is. Ahogy a sajtóközleményben fogalmaztak: csalódást keltő megállapodás született az Európai Akadálymentesítési Intézkedéscsomagról. Az Európai Vakok Szövetsége egyfelől üdvözölte a nehéz tárgyalások utáni előrelépést, másfelől sajnálatát fejezte ki amiatt, hogy a megállapodás jelentősen elmarad az eredetileg horizontálisnak szánt szabályozástól. Ennek ellenére

¹⁰ <http://www.mvgyosz.hu/tavszem/>

¹¹ <https://magyaridok.hu/belfold/megkezdodott-a-vakok-kertje-tesztuzeme-3577589/>

¹² <http://os.mti.hu/hirek/139640/a-vakok-es-gyengenlatok-kozep-magyarorszag-i-regionalis-egyesulete-vgyke-kozlemeny>

¹³ <http://www.mvgyosz.hu/hirek-hu/az-ebu-2018-11-11-i-sajtokozlemeny/>

reményüket fejezték ki a tekintetben, hogy az EAA még így is afelé mozdítja a folyamatokat, hogy az áruk és szolgáltatások, valamint azok infrastruktúrája hozzáférhetőbbé váljanak a több mint 30 millió európai vak és gyengénlátó számára.

Megjelent az MVGYOSZ Hangoskönyvtár alkalmazás¹⁴

„MVGYOSZ Hangoskönyvtára” néven 2018. november 26-tól az App Store-ból letölthetővé vált Bodor Tibor Hangoskönyvtárához online hozzáférést biztosító alkalmazás. Az ingyenes letöltés feltétele az érvényes tagsági jogviszony, valamint a tagesületnél bevezetett MVGYOSZ egységes tagnyilvántartó rendszer. A tagesületek belépése és a tagság adatainak feltöltése az egységes tagnyilvántartó rendszerbe folyamatosan zajlik. Az online hangoskönyvtár napról napra bővül, jelenleg 250, önkéntesek által 2018-ban felolvasott könyv érhető el, a régi állományból pedig 500 könyv vár feltöltésre. Az MVGYOSZ kéri a felhasználókat, hogy észrevételeiket és javaslataikat írják meg a nagyne.monika@mvgyosz.hu e-mail címre, ezzel is növelve az alkalmazás felhasználóbaráttá válását.

Célba ért a Hangélmény¹⁵

A Vakok és Gyengénlátók Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Egyesülete 2009-ben megnyitott hangstúdiójában ismeretterjesztő kiadványok és szépirodalmi hanganyagok is készülnek. A legújabb Hangélmény elnevezésű projektjük keretén belül – a nyíregyházi önkormányzat civil alapjának támogatásával – turisztikai kiadványok készültek angol és német nyelven. A látássérült és az olvasási nehézséggel küzdő személyek számára készített, utazással, szállással, étkezéssel kapcsolatos helyzeteket bemutató anyagot a szervezet elnöke, Nemes-Nagy Tünde ismertette.

Megszervezik a székelyföldi vak és gyengénlátó fiatalok speciális oktatását¹⁶

A Magyar Nemlátók Egyesülete azon dolgozik, hogy a romániai Székelyudvarhelyen megszervezzék a látássérült magyar diákok számára az anyanyelven való írás- és olvasás, valamint a mindennapi életben való boldoguláshoz szükséges ismeretek elsajátítását. A látássérült magyar diákoknak Romániában nincs lehetőségük anyanyelven való tanulásra; a speciális oktatás csak román nyelven érhető el. A kezdeményezők a megvalósításhoz szükséges anyagiakat a magyar kormánytól, a fenntartási költségek biztosítását pedig a helyi önkormányzattól, vállalkozóktól remélik.

A Magyarországon ingyenes képernyőolvasó és nagyító szoftverek híre bejárja a világot¹⁷

A világon harmadik országgént Magyarországon vált ingyenessé a látássérült személyeket segítő JAWS, MAGic és ZoomText program. A szoftverek gyártója sajtóközleményében kiemelte, hogy a kezdeményezés magyarországi partnerével, az Informatika a Látássérültekért Alapítvánnyal való szoros együttműködés eredményeként valósulhatott meg. A 25 éves múltra visszatekintő szoftverek immáron minden magyar állampolgár és a látássérült személyeket oktató, foglalkoztató intézmények számára is hozzáférhetővé váltak.

¹⁴ <http://www.mvgyosz.hu/kiemelt-hirek-esemenyek/megjelent-az-mvgyosz-hangoskonyvtar-alkalmazas/>

¹⁵ <http://www.szon.hu/celba-ert-a-hangelmenny/4080782>

¹⁶ <https://szekelyhon.ro/aktualis/megszervezik-a-szekelyfoldi-vak-es-gyengenlato-fiatalok-specialis-oktatast>

¹⁷ <http://infoalap.hu/a-magyarorszagon-ingyenes-kepernyoolvaso-es-nagyito-szoftverek-hire-bejarja-a-vilagot-7063/>

Applikáció segíti a látássérült személyek mindennapjait¹⁸

A Pázmány Péter Katolikus Egyetemen a látássérült személyek mindennapos tájékozódását segítő, ingyenesen elérhető applikációt dolgoztak ki. A fejlesztés a gyengénlátó és súlyos látáskárosodást szenvedett személyeknek a felismerésben, tájékozódásban nyújt segítséget. Az ingyenesen letölthető, LetSeeApp elnevezésű fejlesztés a papírpénzek, bankkártyák, színek felismerésén túl alkalmas a közlekedési eszközök járatszámának, a táblák, piktogrammok és gyalogos-átkelőhelyek azonosítására is. Az egyetem, mint a Magyar Bionikus Látásközpont egyik alapítója, kiemelt területnek tekinti a látással kapcsolatos kutatásokat. A Semmelweis Egyetem Szemészeti Klinikájával szorosan együttműködve orvosi tevékenységet segítő, illetve életminőséget javító megoldások kifejlesztésén dolgoznak.

Ezek a látássérült gyerekek jobb kenyeret sütnek, mint a legtöbb pék¹⁹

Az Ajtósi Dürer soron található Vakok Iskolájában 2018-ban egy hiányszakma, a péksegédek képzése vette kezdetét. A Magyarországon egyedülálló képzés során a látássérült tanulók a tésztával foglalatostkodnak – akadálymentes sütő híján a sütést nem végezhetik. A diákok lelkesek, komolyan veszik a tanulást, néhányuknak már a nyári gyakorlat is biztosított.

Látássérült személyeknek segít a Huawei mobilappja²⁰

A Huawei legújabb fejlesztése az emberi arcjáték minimális jeleit kielemezve, majd hanggá formálva nyújt segítséget a látássérült személyek számára, annak érdekében, hogy pontos képet kapjanak beszélgetőpartnerük lelkiállapotáról. A nemzetközi látássérült szervezetek bevonásával létrehozott Facing Emotion applikáció – a Mate 20 Pro kamerarendszere és a mesterséges intelligencia segítségével – másodpercek alatt dekódolja az arc legapróbb jelei által közvetített, a látássérült személy számára a beszélő hangsúlyozásából, hanglejtéséből kikövetkeztethetetlen érzelmeket. A készülék a hét alapérzelemhez különböző hangulatú dallamokat társít, melyeket vezeték nélküli fülhallgatón közvetít a felhasználóknak. A gyártó az eszköz és az alkalmazás használatát speciális 3D-s nyomtatott, nyakba akasztható telefontok kifejlesztésével tette könnyebbé. A vállalat nemzetközi projektje keretében 2019 januárjában Magyarországon vak és gyengénlátó szervezetek, illetve látássérült személyek segítése iránt elkötelezett hírességek bevonásával hívják fel a figyelmet az érzékenyítés fontosságára. A Facing Emotions applikáció kizárólag Huawei Mate 20 Pro okoskészülékeken elérhető, és december 17-től a Google Play Store internetes áruházból ingyenesen letölthető.

Intelligens ablak látássérült személyeknek²¹

Az Érezd a kilátást! nevű innovációt a Ford of Italy és a GTB Roma dolgozta ki egy olasz startup, az Aedo együttműködésével. Bár a technológia modern, az alapötlet kifejezetten egyszerű. A beépített kamera képet készít a tájról, majd a képet szürkeárnyalatos skálává alakítja. A szürke minden árnyalatához egyedi intenzitású vibráció kapcsolódik, amelyet az ablak közvetít a látássérült személyek felé, lehetővé téve ezzel számukra a panoráma élvezetét.

¹⁸ <https://weborvos.hu/hirek/applikacio-segiti-a-latasserultek-mindennapjait-248592>

¹⁹ https://varosban.blog.hu/2018/11/26/ezek_a_latasserult_gyerekek_jobb_kenyeret_sutnek_mint_a_legtoobb_pek

²⁰ <http://www.origo.hu/techbazis/20181217-huawei-facing-emotions-latasserult-akadalymentesites.html>

²¹ <https://galaktika.hu/intelligens-ablak-latasserulteknek/>

Olyan vakság, amin nem lehet segíteni, nem létezik²²

Roska Botond – budapesti születésű molekuláris és sejtbiológus, a Friedrich Miescher Orvosi Kutatóintézet neurobiológiai kutatócsoportjának vezetője, a Bázeli Egyetem orvostudományi karának professzora – három fontos orvosi díjat vehetett át 2018-ban. A Bressler-díjat az általa kidolgozott látás-visszaállító terápiaért, az Alen Spencer-díjat a látás folyamatának a megértéséért, a Louis Jeantet-díjat (ez az elismerés szakértők szerint az orvosi Nobel-díj előszobája) pedig az előző kettő kombinációjáért ítelték oda a neurobiológusnak. Ahogy az elismeréseket első magyarként kiérdemlő Roska Botond fogalmazott: *„Olyan vakság, amin egyáltalán nem lehet segíteni, nem létezik. Még azokon a betegeken is lehet valamennyit segíteni, akiknek a komplett látóidege hiányzik. Minden attól függ, hogy mennyi pénzt áldoznak rá.”*

Lehet egy vak ember motorszerelő? Igen, erre is akad példa!²³

A 36 éves maláj fiatalember, Azhar Ibrahim, születésétől fogva vak. Hét éves kora óta szerelmese a motorok hangjának, és ez az érzés a mai napig nem múlt el. Felőve, egyik barátjától elsajátította a motorszerelést, majd 2008-ban már önállóan tevékenykedett. Eleinte a házuk előtti járdán javított, de 2013-ban egy alapítvány jóvoltából megnyithatta saját műhelyét. Azhar fő üzenete a világ számára: *„Mindegy, hogy fogyatékos vagy, vagy egészséges, a lényeg, hogy soha ne add fel. Meg kell tanulunk függetlennek és önállóknak lenni és hálát adni Istennek, hogy itt lehetünk.”*

Az OMK szolgáltatásai továbbra is a rendelkezésére állnak

Rehabilitációs tanácsadást biztosítunk azon szervezetek, intézmények számára, amelyek látássérült személyeknek nyújtanak szolgáltatást. Rehabilitációs tanácsadás az alábbi elérhetőségeken kérhető.

Hogyan lehet kapcsolatba lépni velünk?



Vakok Állami Intézete, OMK
Cím: 1146 Budapest,
Hermina út 21.
Telefonszám: +36 1 872 9579
Mobilszám: +36 20 379-4722
E-mail: omk@vakokintezete.hu
Honlap: www.vakokintezete.hu

²² <https://gubit.hu/2019/01/29/roska-botond-olyan-vaksag-amin-nem-lehet-segiteni-nem-letezik>

²³ <https://onroad.hu/2019/01/11/lehet-egy-vak-ember-motorszerelo-igen-erre-is-akad-pelda/>