

Trening orientacji przestrzennej dla osób niewidomych i słabowidzących (TOPON)

Renata Kozłowska

Białe laski

Rodzaj, funkcje, dobór,
dofinansowanie zakupu

Lider projektu

Partnerzy projektu

Renata Kozłowska

Białe laski

Rodzaj, funkcje, dobór,
dofinansowanie zakupu



POLSKI ZWIĄZEK NIEWIDOMYCH

Warszawa 2023

Opracowanie powstało w ramach projektu „Trening orientacji przestrzennej dla osób niewidomych i słabowidzących (TOPON)” współfinansowanego ze środków Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014–2020, Działanie 4.3 Współpraca ponadnarodowa, Oś priorytetowa IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa.

**Materiał konsultowali pracownicy Centralnej
Przychodni Rehabilitacyjno-Leczniczej PZN
i Instytutu Tyflogicznego PZN:**

Anna Barwicka

Teresa Kłys

Elżbieta Oleksiak

oraz przedstawiciele Lidera i Partnerów projektu

Redakcja i korekta:

Dominika Urbanik

Projekt, skład, druk i oprawa:

EPEDruk Sp. z o.o.

www.epedruk.pl

Spis treści

I.	Komu biała laska i po co?	5
II.	Rodzaj i pożądane właściwości białych lasek	8
III.	Dobór białych lasek	13
IV.	Dofinansowanie do zakupu białych lasek	15
V.	Producenci i dystrybutorzy białych lasek	17
VI.	Gdzie można zrealizować zlecenia na białe laski?	19
VII.	Gdzie można uzyskać informacje o instruktorach orientacji przestrzennej i mobilności?	20

I. Komu biała laska i po co?

1. Dla niewidomych – umożliwia samodzielne i w miarę bezpieczne poruszanie się w otoczeniu (wyczuwanie rodzaju podłoża, lokalizowanie przeszkód z pewnym wyprzedzeniem, co daje czas na właściwą reakcję).
2. Dla osób słabowidzących – ułatwia samodzielne i w miarę bezpieczne poruszanie się, szczególnie w trudniejszych warunkach oświetleniowych. Jest także znakiem dla otoczenia, że użytkownik laski w pewnych sytuacjach może mieć problemy z poruszaniem się wynikające ze słabego wzroku.

Widok osoby z białą laską powinien mobilizować otoczenie do zwrócenia uwagi, czy nie potrzebuje ona jakiegś pomocy lub informacji. Sprzęt ten jest szczególnie istotny z punktu widzenia kierowców i cyklistów – obliguje ich do zachowania ostrożności w sytuacji, kiedy zbliżają się do osoby, która się nią posługuje.

Uwaga! Kodeks drogowy nakłada na osoby niewidome obowiązek używania białej laski podczas samodzielnego poruszania się po drodze (taka laska ma być widoczna dla innych uczestników ruchu).

O ile jest rzeczą oczywistą, że osoba niewidoma korzysta z białej laski, o tyle w przypadku osób

słabowidzących wydaje się to co najmniej dziwne lub zaskakujące. W naszym społeczeństwie mało znane jest pojęcie „osoby słabowidzącej”, czyli takiej z dużym ubytkiem widzenia, powodującym trudności w funkcjonowaniu w pewnych okolicznościach. Z drugiej strony, nie przyjął się żaden inny niż biała laska sposób zasygnalizowania, że ktoś ma problem ze wzrokiem.

Osoby słabowidzące bardzo często wzbraniają się przed kupnem i używaniem laski, ponieważ nie chcą wzbudzać współczucia, boją się zostać posądzone o to, że oszukują (bo przecież jeszcze trochę widzą), albo po prostu nie chcą „zapeszać”. Dochodzi do tego niechęć do „przyznawania się” do niepełnosprawności – biała laska traktowana jest jako coś, co stygmatyzuje, a wielu z nas nie lubi się wyróżniać z tłumu.

Z punktu widzenia reszty społeczeństwa nierzadko mogą pojawiać się wątpliwości, czy taka laska osobie, która jej używa „się należy”, „przystępuje” (bo przecież jeszcze trochę widzi).

Funkcjonowanie osób słabowidzących w otoczeniu nie jest łatwe, ponieważ z niektórymi czynnościami sobie radzą, a z innymi nie. Czasami nawet najbliższa rodzina nie bardzo może zrozumieć, że ich bliski raz sam wykonuje daną czynność, a raz prosi o pomoc (a zależy to np. od oświetlenia lub kontrastu danego obiektu z jego tłem).

Przykładowo:

- wiele osób słabowidzących samodzielnie porusza się po ulicy (zwłaszcza w dobrym oświetleniu), ale potrzebuje pomocy w sklepie samoobsługowym lub np. w odczytaniu rozkładu jazdy na przystanku,
- są też tacy, którzy chodzą po mieście z białą laską tak jak niewidomi, ale nie mają problemów z czytaniem zwykłego druku (mają bardzo wąskie, lunetowe pole widzenia i zdrową siatkówkę w samym centrum pola widzenia, która umożliwia ostre widzenie do dali i do bliży),
- bywają osoby, które wystarczająco dobrze widzą w dzień, natomiast po zmroku muszą zdać się na białą laskę lub pomoc drugiej osoby,
- są też tacy, którzy z kolei lepiej funkcjonują o zmierzchu lub w nocy niż w dzień,
- osoby z bardzo słabą ostrością wzroku są w stanie rozpoznawać układ domów, drzew, przestrzeni wolnej, ale nie widzą przeszkód, takich jak hulajnoga czy wyrwa w chodniku (czyli wiedzą, w jakim miejscu się znajdują, ale używają laski do wykrywania przeszkód).

II. Rodzaje i pożądane właściwości białych lasek

Według podstawowego podziału wyróżniamy białe laski: orientacyjne, sygnalizacyjne (inaczej informacyjne, identyfikacyjne) oraz podpórcze.

1. Laski orientacyjne służą do badania terenu i lokalizowania przeszkód na trasie marszu przez osoby niewidome (lub słabowidzące, które muszą bardziej zdać się na zmysł dotyku niż własny wzrok). Podstawowa technika poruszania się (tzw. dwupunktowa) polega na uderzaniu laską przez niewidomego naprzemiennie raz z prawej, raz z lewej swojej strony na szerokość nieco większą niż on sam. Z tego powodu idealna laska powinna charakteryzować się:

- lekkością,
- odpowiednią sprężystością,
- brakiem luzów w miejscach, w których jest składana,
- odpowiednim wyważeniem (żeby łatwo było unosić jej koniec do góry),
- wygodnym, ergonomicznym uchwytem,
- trwałością,
- odpornością na odkształcenia,

- możliwością wymiany końcówek,
- pokryciem folią odblaskową (aby była lepiej zauważalna przez kierowców w nocy).

Informację z otoczenia najlepiej przewodzą laski jednolite.

2. Laski sygnalizacyjne mają przede wszystkim za zadanie informować otoczenie o tym, że ich użytkownik słabo widzi. Noszone są w torebce lub kieszeni, a rozkładane od czasu do czasu, kiedy zajdzie taka potrzeba. Osoby niewidome używają ich, kiedy idą z psem przewodnikiem, z kolei słabowidzące posługują się nimi, gdy znajdują się przed przejściem dla pieszych, w sklepie, w urzędzie itp. Laski sygnalizacyjne powinny być lekkie, cienkie, składać się na kilka części (najbardziej popularne składają się na siedem) i zajmować mało miejsca.

3. Laski podpórcze jak sama nazwa wskazuje, służą do wsparcia się na nich przez osoby, które oprócz problemów ze wzrokiem mają inne schorzenia ortopedyczne lub neurologiczne. Takie laski pełnią funkcję głównie informacyjną – ze względu na sposób korzystania z nich tylko w minimalnym stopniu mogą służyć do badania terenu. Powinny je charakteryzować: wytrzymałość, możliwość regulacji długości, wygodne, ergonomiczne uchwyty, lekkość, ewentualnie możliwość składania. Produkowane są również białe kule (szwedki).

Podział lasek ze względu na materiał, z którego są wykonane

1. Grafitowe/kompozytowe – laski wykonane z tych materiałów są lekkie i wytrzymałe oraz trudne do odkształcenia; mimo że ich cena jest wyższa niż pozostałych, nadal są bardzo chętnie kupowane przez użytkowników.
2. Aluminiowe – niektóre typy lasek aluminiowych są cięższe niż grafitowe, niektóre zaś lżejsze. Tańsze laski z tego materiału łatwiej się wyginają niż grafitowe, natomiast te z aluminium lotniczego są bardzo lekkie i wytrzymałe (oraz najdroższe).
3. Z włókna szklanego – laski z tego materiału są najgrubsze i najcięższe, ale jednocześnie najbardziej wytrzymałe.

Podział lasek ze względu na sposób ich składania

1. Laski jednolite, nieskładane – najlepiej przewodzą informacje dotykowe. Ze względu na dość znaczną długość bywają jednak kłopotliwe, np. podczas wsiadania do samochodu osobowego.
2. Laski składane – złożone są na ogół z pięciu elementów (rzadziej z czterech), a sygnalizacyjne – z siedmiu. Ich wadą bywają luzy w miejscach składania (czasem są obecne od nowości, ale często pojawiają się w trakcie użytkowania),

dlatego wykonanie ich musi być bardzo precyzyjne, a miejsca składania – specjalnie wzmacniane. Luzy bardzo zaburzają jakość informacji przekazywanych przez białą laskę.

3. Laski teleskopowe: orientacyjne i sygnalizacyjne – laski orientacyjne teleskopowe składają się zazwyczaj z trzech elementów i posiadają mechanizm blokowania, żeby nie składały się samoczynnie pod wpływem uderzenia o podłoże. Ich zaletą jest brak luzów, a wadą – dość spore rozmiary po złożeniu. Z kolei laski sygnalizacyjne teleskopowe składają się z siedmiu elementów. Są lubiane przez użytkowników, ponieważ wyglądają bardzo estetycznie i zajmują mało miejsca. Nie nadają się jednak do badania terenu z uwagi na to, że nie mają mechanizmu blokowania. Oznacza to, że ostatni element wsuwa się samoczynnie po mocniejszym uderzeniu w podłoże.
4. Laski kombinowane – charakteryzują się tym, że cztery elementy są składane, a przedostatni i ostatni – połączone teleskopowo (z mechanizmem blokowania). Dzięki temu ich długość może się zmieniać nawet o kilkanaście centymetrów w zależności od aktualnych potrzeb użytkownika.

Końcówki wymienne

Końcówki w białych laskach, zwłaszcza orientacyjnych, niszczą się z czasem (ścierają

lub łamią). Każda firma produkuje końcówki standardowe na wymianę oraz niestandardowe, np. obrotowe, metalowe, ceramiczne, większe od standardowych, spłaszczone itd. Do lasek danej firmy pasują tylko końcówki produkowane do nich. W przypadku takich kłopotów, jak bóle łokcia czy nadgarstka lub częste zahaczanie się laski o nierówności na chodniku, warto wypróbować końcówki niestandardowe.

Uchwyty do białych lasek

Uchwyty są bardzo ważnym elementem białych lasek – szczególnie orientacyjnych. Mają wpływ na wygodę trzymania i używania sprzętu, na to, czy chwyt jest bardziej lub mniej pewny oraz na wyważenie laski. Uchwyt w tej orientacyjnej powinien być po jednej stronie płaski – tam, gdzie użytkownik kładzie palec wskazujący.

Najpopularniejsze są uchwyty gumowe oraz drewniane. Gumowe są nieco cięższe i z tego powodu środek ciężkości laski znajduje się wyżej niż w tych z uchwytem drewnianym (łatwiej wtedy podnosić koniec laski w trakcie marszu).

Jeżeli ktoś jest uczulony na materiał, z jakiego zrobiono uchwyt, można kontaktować się z dystrybutorami białych lasek z zapytaniem, czy dany producent wytwarza uchwyty z innych materiałów i ewentualnie zamówić inny jego rodzaj.

III. Dobór białych lasek

Pierwszą białą laskę orientacyjną dla osoby niewidomej powinien dobrać instruktor orientacji przestrzennej. Jeżeli nie można skorzystać z jego pomocy, należy proponować laskę lekką, mającą środek ciężkości wyżej niż w połowie, o długości takiej, aby sięgała do mostka swojego przyszłego użytkownika lub nawet kilka centymetrów wyżej. Warto też bardzo zachęcać taką osobę, aby wzięła udział w kursie orientacji przestrzennej i samodzielnego poruszania się z białą laską, na którym pozna optymalne i efektywne techniki jej wykorzystania. Nawet najlepiej dobrana biała laska nie uchroni niewidomego przed wpadnięciem na przeszkodę, jeżeli będzie używana niewłaściwie.

Osoby, które kupują kolejną laskę zazwyczaj wiedzą, który model im odpowiada i jaka ma być jej długość. Na przykład ci, którzy chodzą szybko, przeważnie wybierają laski dłuższe niż do mostka czy pod pachę.

Z kolei osobom słabowidzącym proponuje się często laski sygnalizacyjne (chyba że rodzaj lub stopień ich ubytku wzroku wymaga ciągłego badania terenu – wtedy również powinni zaopatrzyć się w laskę orientacyjną). Dla osób starszych lepsze są modele nieco grubsze, ponieważ czasami potrzebują się na nich wesprzeć. Osoby niewidome wybierają na ogół

laski sygnalizacyjne o długości zbliżonej do ich lasek orientacyjnych.

Uchwyt lasek podpórczych powinien być na wysokości krętarza stawu biodrowego. W przypadku dodatkowych wątpliwości należy skonsultować się z fizjoterapeutą.

IV. Dofinansowanie do zakupu białych lasek

Refundacja białej laski z NFZ przysługuje każdej ubezpieczonej osobie niewidomej lub słabowidzącej raz na pół roku. Zlecenie może wystawić lekarz medycyny rodzinnej, lekarz POZ, pediatra, okulista, neurochirurg, specjalista chorób wewnętrznych, chirurg dziecięcy, ogólny, chirurg onkolog, lekarz rehabilitacji, reumatolog, geriatra, ortopeda, traumatolog, lekarz wykonujący świadczenie w zakresie opieki paliatywnej i hospicyjnej oraz felczer i fizjoterapeuta, a także pielęgniarka lub położna.

Od 1 stycznia 2024 r. dofinansowanie do białych lasek zostało znacznie podwyższone i zróżnicowane w zależności od rodzajów sprzętu i wynosi:

- laska podpórcza nieskładana (kod S.08.01) – 100 zł,
- laska podpórcza składana (kod S.08.02) – 140 zł,
- laska orientacyjna jednolita (kod S.08.03) – 200 zł,
- laska orientacyjna składana (kod S.08.04) – 250 zł,
- laska sygnalizacyjna składana (kod S.08.05) – 220 zł,
- końcówka do laski orientacyjnej (kod S.08.06)
– 30 zł do końcówki zwykłej lub 60 zł do obrotowej.

Obecnie można uzyskać i zrealizować kilka zleceń jednocześnie, np. na laskę orientacyjną składaną, laskę sygnalizacyjną oraz dodatkową końcówkę. Nie można dostać jednocześnie dwóch zleceń na laski

podpórcze (składaną i nieskładaną) lub orientacyjne (jednolitą i składaną).

Aby usprawnić proces wypisywania zleceń, dobrze, żeby przyszły użytkownik białej laski znał kody sprzętu, na który chciałby uzyskać refundację. Warto pamiętać, że zlecenia mogą być realizowane również drogą wysyłkową.

Powyższe ograniczenia nie dotyczą osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Nie muszą one czekać pół roku na następne zlecenie, np. na drugą laskę orientacyjną składaną. Najlepiej w tym przypadku okazać lekarzowi wypisującemu zlecenie kopię orzeczenia o niepełnosprawności (legitymacje nie mają na ogół daty wydania, która jest niezbędna).

Ze szczegółami dotyczącymi zaopatrzenia w białe laski można zapoznać się w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 13 października 2023 r. zmieniającym rozporządzenia w sprawie wykazu wyrobów medycznych wydawanych na zlecenie.

Jeżeli osoba kupująca białą laskę ma niskie dochody, może się ubiegać o pomoc w jej zakupie w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w ramach dofinansowania przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych.

Zmianą w zaopatrzeniu w wyroby medyczne zostało objęte zarządzenie regulujące organizację pracy w punktach realizujących zaopatrzenie w białe laski, gdzie wymagana jest obecność instruktora orientacji przestrzennej. Taka zmiana pozwoli osobom po raz pierwszy zaopatrującym się w białą laskę na profesjonalny ich dobór.

V. Producenci i dystrybutorzy białych lasek

W miejscach niżej wymienionych zazwyczaj odbywa się sprzedaż detaliczna bez refundacji.

1. Laski amerykańskie Advantage firmy Revolution Enterprices Ltd.
Dystrybutor:
LUMEN MICHAŁ KIJEWSKI
ul. Czerska 18 lok. 43, 00-732 Warszawa
tel.: 22 213 02 16
e-mail: sklep@lumen.pl
2. Laski czeskie firmy Svarovsky
Dystrybutor:
E.C.E. Konrad Łukaszewicz
Dział Handlowy
ul. Nowogrodzka 56 lok. 29
00-695 Warszawa
tel.: 22 622 40 63
e-mail: tomek@ece.com.pl
3. Laski podpórcze polskie
Warsztat Ślusarsko-Mechaniczny Julianna Okrutna
Al. Wojska Polskiego 46, 26-600 Radom
tel.: 48 365 14 72
kom.: 509 985 425

4. Laski kanadyjskie firmy AmbuTech oraz niemieckie firmy Comde-Derenda

Dystrybutor: ALTIX

Numery kontaktowe do oddziałów w:

- Białymstoku – 664 950 353,
- Bydgoszczy – 606 275 200,
- Gdańsku – 664 950 355,
- Katowicach – 728 357 687,
- Kielcach – 664 950 347,
- Krakowie – 606 984 113,
- Lublinie – 664 950 348,
- Łodzi – 666 817 100,
- Olsztynie – 664 950 351,
- Opolu – 692 451 051,
- Poznaniu – 664 716 035,
- Rzeszowie – 602 468 700,
- Szczecinie – 664 950 352,
- Toruniu – 664 950 350,
- Warszawie – 728 860 613,
- Wrocławiu – 664 716 135,
- Zielonej Górze – 68 413 43 00.

VI. Gdzie można zrealizować zlecenia na białe laski?

Zlecenia na białe laski można zrealizować w:

- Centralnej Przychodni Rehabilitacyjno-Leczniczej, jednostce Polskiego Związku Niewidomych, ul. Karmelicka 26, 00-181 Warszawa, tel.: 22 635 67 02, 22 635 67 33 lub 22 349 97 87, e-mail: biuro@przychodniapzn.pl,
- Poradni Rehabilitacji Niewidomych i Słabowidzących, Os. Kosmonautów 110, 61-643 Poznań, tel.: 61 820 05 12,
- niektórych sklepach ze sprzętem rehabilitacyjnym.

Refundowane białe laski można również otrzymać w punktach posiadających umowę z NFZ na zaopatrzenie w wyroby ortopedyczne. Wyszukiwarka tych miejsc dostępna jest pod adresem: <https://aplikacje.nfz.gov.pl/umowy/Provider/Search?Branch=07>. Należy wybrać bieżący rok i właściwe województwo, a w rodzaju świadczeń – „zaopatrzenie w wyroby medyczne”. W polu „kod produktu kontraktowanego” należy wpisać „laska”. Następnie po kliknięciu „szukaj” pojawi się lista wszystkich miejsc w danym województwie.

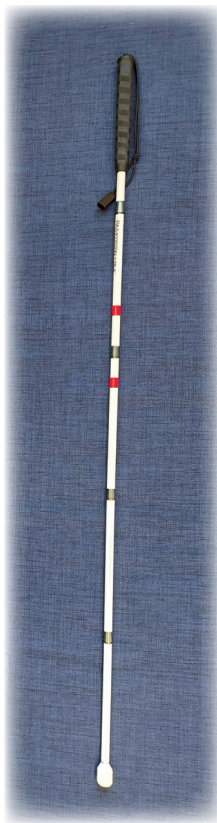
VII. Gdzie można uzyskać informacje o instruktorach orientacji przestrzennej i mobilności?

1. W Polskim Związku Niewidomych.
2. W ośrodkach szkolno-wychowawczych dla dzieci niewidomych i słabowidzących.
3. W innych placówkach i fundacjach związanych ze środowiskiem osób niewidomych (w tym w wymienionych wyżej poradniach).
4. W punktach zaopatrujących w refundowane laski.

Rodzaje lasek



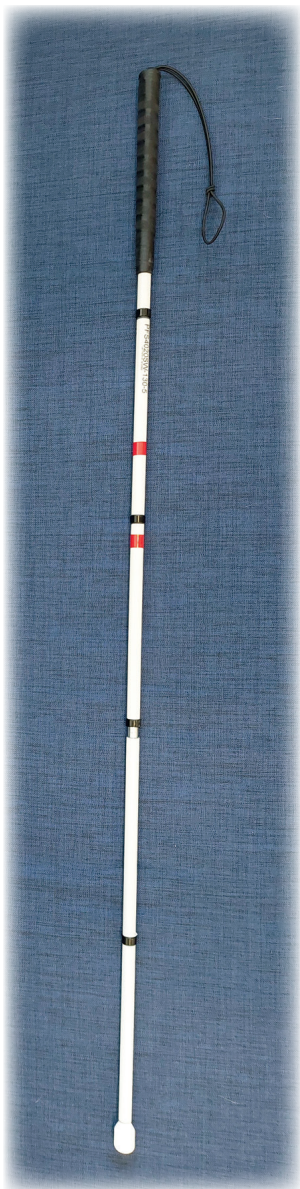
Orientacyjna
aluminiowa
kombinowana



Orientacyjna
aluminiowa
składana



Orientacyjna
aluminiowa
teleskopowa



Orientacyjna
z włókna
szklanego
składana



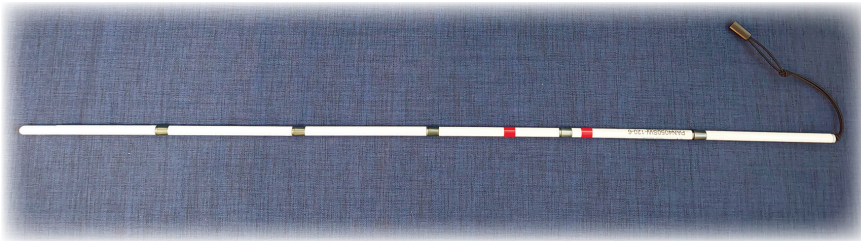
Orientacyjna
grafitowa
składana



Orientacyjna
grafitowa
jednolita



Orientacyjna
kompozytowa
składana



Sygnalizacyjna
aluminiowa
składana



Sygnalizacyjna
grafitowa
składana

