



LITHUANIAN UNIVERSITY  
OF HEALTH SCIENCES

# Savarankiškas valgymas

Regos negalią turintiems asmenims/ neregiams

Erika Endzelytė



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

# Įvadas

Egzistuoja nemažai techninių priemonių ir metodų padedančių regos negalią turintiems asmenims ir neregiams savarankiškai valgyti tiek namuose, tiek restorane.

Kad valgymas teiktų malonumą, galioja pagrindinės taisyklės: geras apšvietimas, kontrastas tarp indų ir stalo. Stalo įrankiai, indai ir pagardai visada dedami toje pačioje vietoje.

Yra nemažai technikų, kurias regos negalią turintinčiam asmeniui (angl. VIP) reikia įvaldyti, tam, kad galėtų visiškai savarankiškai valgyti. Tai apima: maisto atpažinimą lėkštėje, maisto smulkinimą, skysčių pylimą ir pan.

# Vietos prie stalo radimas

- **Suraskite kėdę** uždėję ranką ant atlošo, patikrinkite, ar ji užimta
- **Patraukite kėdę ir atsisėskite**, kontroliuokite kūno padėtį stalo atžvilgiu
- Atsisėdę **susipažinkite su aplinka**: diskretiškai slysdami rankomis stalo paviršiumi pabandykite išsiaiškinti, kur yra stalo įrankiai, lėkštė, stiklinė, druskinė ir kt.

Valgymo įgūdžių mokymas apima  
4 sritis:

Aplinkos pritaikymas,  
Proceso adaptavimas,  
Supažindinimas su įrankiais,  
Galutinio produkto pakeitimas/  
Užduočių supaprastinimas

# Aplinkos pritaikymas

- Naudokite nešiojamą stalinę lempą (A)
- Tamsesnius maisto produktus dėkite ant šviesių, neraštuotų lėkščių (B)
- Blizgius stalo paviršius uždenkite staltiese.



(B)

# Proceso adaptavimas

Maisto vietos gali būti apibūdinamos pagal laikrodžio valandų principą arba pagal vietą lėkštėje - dešinėje/ kairėje / viršuje / apačioje;

Maisto produktai dedami į pastovias vietas lėkštėje.

Laikrodžio valandų padėtis gali apibūdinti ne tik maisto vietą lėkštėje, bet taip pat įrankių ir kitų indų su maistu ir gėrimais vietą ant stalo.



# Supažindinimas su įrankiais

- Naudodamiesi šakutės ar peilio galiuku (metodiškai) baksnokite lėkštėje, tam, kad nustatytumėte skirtingų maisto produktų vietą.
- Naudokite lėkštes su skyriais (A)
- Naudokite lėkštę su vienu paaukštintu kraštu (B)



(A)



(B)

# Galutinio produkto pakeitimas/ Užduočių supaprastinimas

Rinkitės lengviau aptinkamą maistą/maisto grupę (morkų griežinėliai vietoje žirnelių, keptas kiaušinis ant skrebučio vietoje kepto kiaušinio su skrebučiu šalia).





## " *Vietos nustatymo technika* "

Naudojama, kai klientas nori diskretiškai ir atsargiai surasti daiktą ant stalo, nenuversdamas kitų objektų/daiktų.

Ši technika skatina klientą apgalvotai ir metodiškai tyrinėti stalo paviršių, pirmiausia surandant stalo kraštą priešais save.

Rankas laikant šiek tiek sugniaužtas, pradedant nuo stalo krašto, jos tesiamos tolyn, sulenktų pirštų nugarėlėmis liečiant ir/arba apeinant objektus.



- A. Atsisėskite prie stalo krašto
- B. Sulenktų pirštų pagalba raskite lėkštės kraštą
- C. Tieskite rankas tolyn, sulenktais pirštais, kol rasite puodelį
- D. Suimkite puodelį ranka

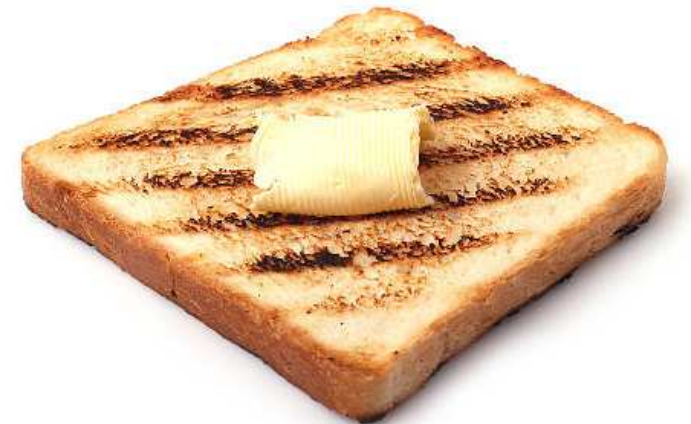
Norėdami grąžinti ant stalo daiktą, pvz., druskinę, sviestinę ar puodelį, viena ranka raskite laisvą vietą ant stalo, o kita ranka laikykite daiktą, kurį grąžinate į tą vietą.

Laikykite ranką ant stalo viršaus, kol daiktas bus padėtas atgal ant stalo.

# Užtepai ir pagardai

Pagardus, tokius kaip sviestas, galima dėti į duonos centrą ir tepti į šonus arba dėti į viršutinį dešinįjį arba viršutinį kairįjį duonos kampą ir tepti iš viršaus į apačią persidengiančiu būdu.

Tolygų užteptos duonos padengimą rodo paviršiaus glotnumas, kuris įvertinamas peiliu.



- Namuose naudojant kečiupą ar salotų padažą, rodomąjį pirštą uždėjus ant butelio kraštelio galima aptikti (jausti, nustatyti) pagardo tekėjimą.
- Aliejaus, acto ir kitų skysčiai buteliuose gali būti naudojami su specialiais dozatoriais.
- Restorane galima paprašyti tokius pagardus pateikti atskirai, mažame indelyje. Jeigu asmuo nori naudoti nedaug padažo galima merkti į jį šakutę ir tada dėti ant salotų.



Tam, kad išmokti nustatyti ar maisto gabalėlis yra ant valgymo įrankio, ir koks jo dydis reikia treniuotis ir atkreipti dėmesį į subtilias užuominas.

Praktikuokitės diskretiškai pajusti maisto vietą aplink lėkštės kraštą ir pastumti jį link lėkštės centro.

Tai leis lengviau rasti likusį maistą ir neleis jam nuslįsti nuo lėkštės.



# Skysčių pylimas

Yra daugybė techninių priemonių ir metodų naudojamų karšties ir šaltiems skysčiams pilti.

Skysčio pylimą gali palengvinti kontrastų naudojimas (pvz. pilti juodą kavą į baltą puodelį)

Jei įmanoma, skaidraus stiklo indų reikėtų vengti.



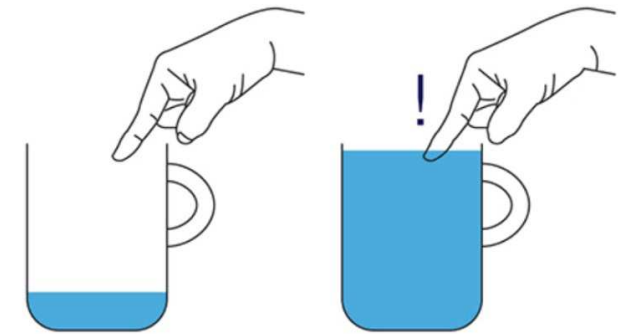
## Puodelis su plūduru

Kai puodelis pradeda prisipildyti vandeniu, plūduras, sujungtas su puodelio rankena, palaipsniui kyla aukštyn.

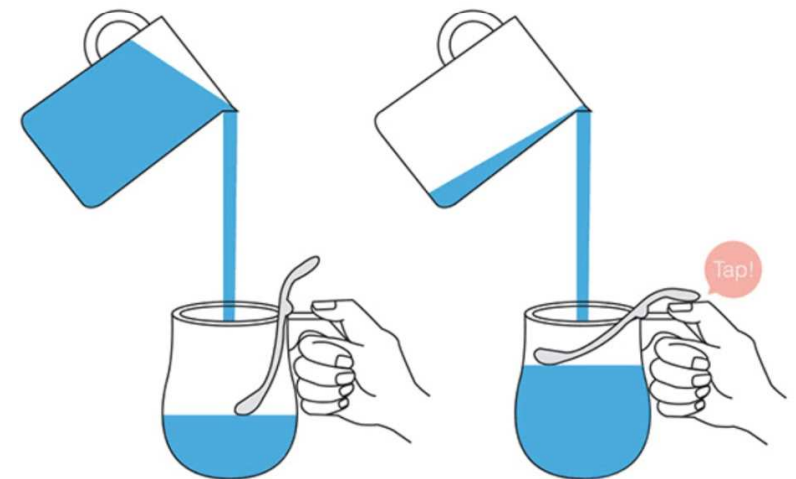
Kylantis plūduras rodo vandens tūrį, remdamasis į nykštį. Tai padeda akliesiems įsipilti vandens į puodelį patogiai ir higieniškai.



yankodesign.com



How to use





**Piršto galiukas** įkištas į puodelį (kuomet antras piršto sąnarys remiasi į puodelio kraštą), gali būti naudojamas pilamo skysčio lygio nustatymui.

Piršto galu galima rasti ir nukreipti ąsočio snapelį į puodelio centrą (snapelis laikomas ties 9 valanda, o ąsočio rankena ties 3 valanda), pilant ąsotis liečiasi bet nesiremia į puodelio kraštą.



Vienas iš svarbiausių šio pylimo metodo aspektų yra pilti lėtai, kad liktų pakankamai laiko piršto galiuku aptikti kylantį skystį.

Sistemiškai praktikuodamasis asmuo gali išmokyti pilti skysčius pajusdamas jų svorį. Apskaičiuota jog tam prireiks vidutiniškai **10–20 bandymų**.

Pildamas asmuo gali stebėti ir nevizualinius signalus, pavyzdžiui, klausytis garso pokyčių, kai skystis pasiekia puodelio viršų, taip pat stebėti **svorio** ir **temperatūros** pokyčius laikydamas stiklinę už jos šonų.



*SVARBU ATMINTI:*

*Karštį pajusite tik po 5–10 sekundžių, priklausomai nuo puodelio storio: šilumą perduoda tik stiklas ir porcelianas, kitos medžiagos (pvz., keramika ar molis) jį izoliuoja.*

Konkretoaus dydžio stiklinei/puodeliui gali būti sukurtas tam tikras „*skaičiavimo metodas*“.

**Spalvoti** ledo kubeliai plūduriuoja ir gali būti naudojami kaip ženklas, kad skystis pasiekė norimą lygį.

**Lašelis sirupo** padės pamatyti skysčio lygį (silpnaregiams žmonėms).

Ilgainiui galima išmokti atpažinti kada puodelis pilnas pagal besikeičintį **garsą**.



Skysčio lygio lygiui nustatyti gali būti naudojamas prietaisas vadinamas **skysčio lygio indikatoriumi**.

Šis prietaisas pakabinamas ant puodelio arba stiklinės krašto, prietaiso jutikliais į puodelio vidinę pusę.

Pilant skystį į puodelį indikatorius garsiniu signalu (pypsėjimu, muzika, vibracija) informuoja, kai skysčio lygis pasiekia indikatoriaus jutiklius.



# Daržovių valgymas

Valgant smulkesnes daržoves ar kruopas (pvz., avinžirnius, grikius) galima peiliu ar duonos rieke naudotis kaip pagalbine priemone.

- Šakutė laikoma horizontaliai ir stumiama link peilio, kol pasemiamos daržovės.
- Reiktų stengtis, kad valgant daržovės išliktų lėkštės centre.

Galima naudoti lėkštės aukštesniais kraštais, lėkštės su skyriais arba prie lėkštės krašto tvirtinamą lėkštės apsaugą.

Valgant daržoves, kurias galima pasmeigti šakute (pvz., bulves), šakutė laikoma vertikaliai žemyn, daržovė pasmeigiama, o peilis laikomas prieš šakutę, kad daržovė būtų tvirtai prilaikoma.



# Maisto pjaustymas: mėsa

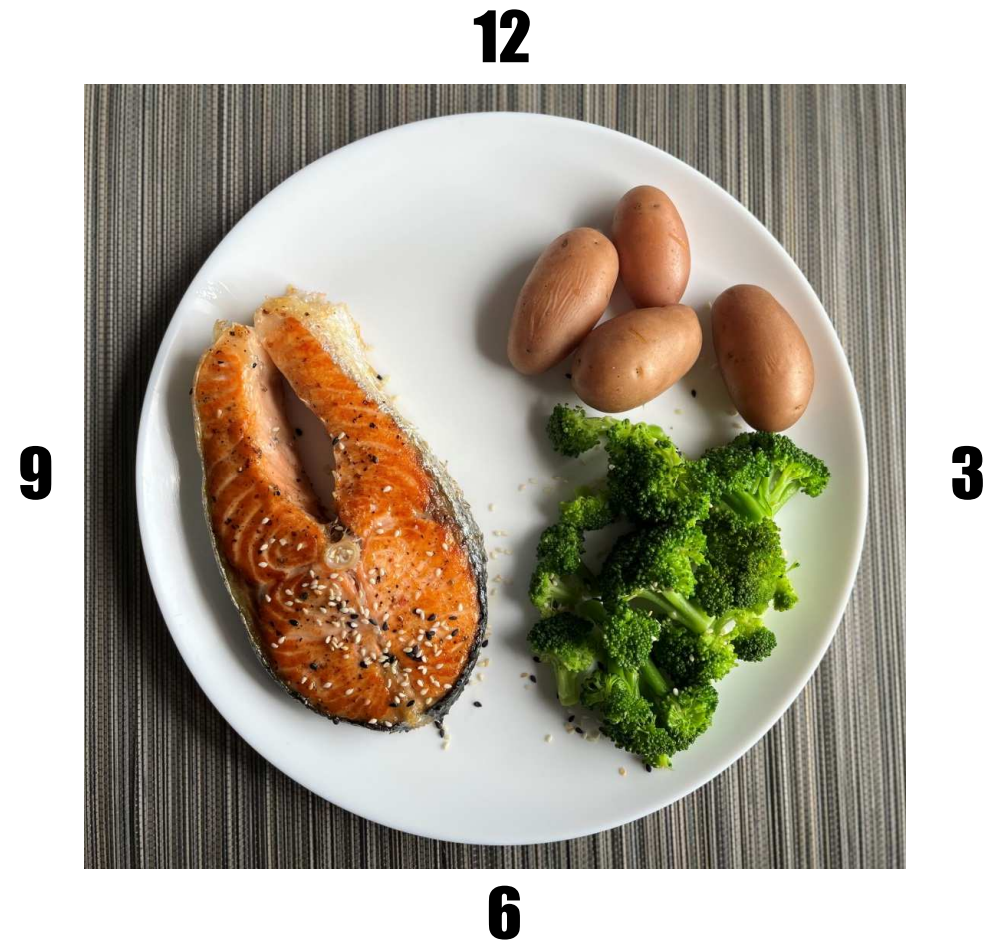
- Mėsos gabalėlio dydžio ir formos identifikavimui naudokitės stalo įrankiais.
- Pastumkite mėsos gabalėlį į 7 valandos poziciją lėkštėje (kairiarankiams – į 5 valandos).
- Šakute braukite nuo lėkštės krašto, kol pasieksite maistą.
- Peiliu suraskite mėsos kraštą ir įsmeikite šakutę maždaug 1–2,5 cm nuo mėsos krašto, tada pjaukite peiliu išilgai šakutės dantukų, kol atsipjausite kėsnio dydžio gabalėlį.
- Minkštiems mėsos patiekalams galite naudoti tik šakutę, o peilio pagalba uždėkite gabalėlį ant šakutės.





Mėsą ir daržoves patogiau valgyti atskirai.

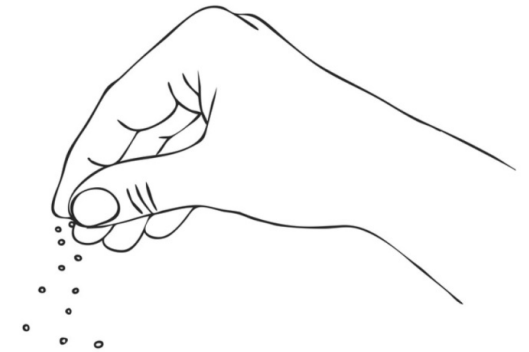
Tačiau jei norite jas valgyti kartu, mėsa/žuvį galite patiekti dėliodami pagal laikrodžio valandų principą, pvz., žuvis 7 val., bulvės ties 1 val., daržovės 4 ir 6 val.





# Maisto gardinimas

- Druska ir pipirai gali būti identifikuojami pagal pojūtį ir svorį - druska paprastai yra sunkesnė ir beriant skleidžia birų garsą.
- Patariama druską ir pipirus ant patiekalo berti ne iš indelio, bet pirmiausia įsiberti jų į delną, tuomet paimti žiupsnelį ir užsiberti pagal skonį.
- Kiti pagardai, pvz., kečupas ir garstyčios, gali būti dedami į vieną lėkštės pusę (pvz., ties 12 val.) arba paskirstomi per visą mėsos paviršių prieš ją pjaustant.



# Vaisių pjaustymas

- Norėdami perpjauti obuolį per pusę, padėkite jį ant stalo ta puse, kuria jis stovi stabiliau.
- Padėkite peilį ant obuolio viršaus (ties viduriu) ir kita ranka spauskite žemyn.
- Kai turėsite dvi obuolio puses, padėkite pusę obuolio plokščia puse ant stalo.
- Paimkite peilį, rodomuoju pirštu ir nykščiu išmatuokite norimų pjaustyti griežinėlių storį ir supjaustykite peiliu.



# Pagrindiniai nevizualiniai principai:

- Naudokite persidengiančius potėpius, siekdami užtikrinti, kad tepamas paviršius būtų visiškai padengtas
- Vizualiai mintyse bandykite įsivaizduoti ir prisiminti, kur yra objektas
- Vietoje, kur norite padėti objektą, laikykite vienos rankos pirštą, kol kita ranka padėsime objektą
- Skaičiuokite arba kitaip sekite laiką, siekdami nustatyti kiek žingsnių reikia tikslui pasiekti
- Atstumas nuo piršto galiuko iki pirmojo sąnario yra maždaug 2,5 cm
- Pasinaudokite matančio asmens pagalba, kad sužinotumėte ar jums pavyko pasiekti norimą rezultatą, naudojantis savo technika/metodu
- Daiktus pasidėkite į įsimintiną, jums turinčią pasmę vietą
- Taikykite laikrodžio valandų metodą, kad nustatytumėte kur yra objektas

# Literatūra:

1. Whittaker, Stephen G.. Low Vision Rehabilitation : A Practical Guide for Occupational Therapists. 2015; 306-308.
2. Liu C-J, Brost MA, Horton VE, Kenyon SB, Mears KE. Occupational therapy interventions to improve performance of daily activities at home for older
3. Ponchillia PE, Ponchillia SV. Foundations of Rehabilitation Teaching With Persons Who Are Blind or Visually Impaired. New York, NY: American Foundation for the Blind; 1996: 3-21.
4. McSweeney MS, O'Hare F, Deverell L, Ayton L. The role of vision with drink pouring and other daily tasks. In: Lovie-Kitchin J, ed. Vision 2014 Abstract 2014: 26.
5. Haymes SA, Johnston AW, Heyes AD. Relationship between vision impairment and ability to perform activities of daily living. Ophthal Physiol Opt. 2002; 22: 79-91.
6. Liu C-J, Brost MA, Horton VE, Kenyon SB, Mears KE. Occupational therapy interventions to improve performance of daily activities at home for older adults with low vision: a systematic review. Am J Occup Ther. 2013; 67: 279-287.
7. *Eating tips for the sight impaired:* [St-Louis-Eating-Tips-for-the-Sight-Impaired.pdf](#)
8. *Pouring liquids when low vision or blind:* <https://www.youtube.com/watch?v=DtskTOHoqMQ&t=12s>