**BEYAZ BASTON GÖRME ENGELLİLER HAFTASI**

Ülkemizde ve dünyada her yıl 7-14 Ocak tarihleri arası Beyaz Baston Görme Engelliler Haftası olarak anılmaktadır.

Neden beyaz baston?

1921 yılında Londra'da bir fotoğraf sanatçısı trafik kazası sonucu görme yetisini kaybeder. Dış dünyanın kendisini fark etmesini ister. Ayrıca diğer insanlar arasında, dikkat çekmesi için bastonunu beyaza boyayarak dolaşmaya başlar. Sanatçının bu deneyimi büyük ölçüde başarılı olur. Dolayısıyla sonrasında 1931′de Fransız Körler Örgütü, körlerin bastonunun beyaza boyanmasını ve beyaz baston adıyla simgeleştirilmesini kararlaştırır. Ve bu simgeyle beraber dünyada her yıl Ocak ayının ikinci haftası olan 7-14 Ocak tarihleri ‘Beyaz Baston Görme Engelliler Haftası’ olarak kabul edilmiştir. Bu hafta süresi boyunca, çeşitli resmi ve sivil kuruluşlar yaptıkları etkinliklerle göz sağlığının önemini vurgulamakta, görme yetersizliğinden etkilenen bireylerin bu durumdan kaynaklanan sorunlarına çözüm yolları aramaktadırlar.

“Beyaz baston” görme yetersizliğinden etkilenen bireylerin hareketi tayin etmede en çok tercih ettiği yardımcı araçtır. Bağımsız dolaşmada en çok kullanılan beyaz bastondur. Uzun beyaz baston yürürken zemine hafifçe dokundurularak sürüklenir. Kullanan kişi, zeminin pürüzlülüğü, delikler, merdivenler ve diğer engeller hakkında dokunma ve yankı aracılığı ile bilgi edinerek harekete geçmektedir. Geleneksel yaklaşıma göre baston kullanımını öğretmek için okul yaşları beklenmekteydi, ancak şu anda pek çok görüş çocuğun yürümede bağımsız hale geleceği zamana kadar bu eğitimin tamamlanması yönündedir. Görme engelli bireylerin güvenli hareket edebilmesi için baston kullanmaları çok önemlidir.

Tüm düzeltmelerle birlikte gören gözün doğan görme gücünün 1/10 inç yani 20/200 feet (ayaklık) görme keskinliğine ya da daha azına sahip olan veya görme açısı 20 dereceyi aşmayan kişilere görme engelli ya da kör denilmektedir.

Eğitsel açıdan ise hiç görmeyenler, görme yetersizliğinden etkilenmiş olup, Braille alfabesiyle eğitim öğretim çalışmalarına devam eden bireydir. Eğitim çalışmalarında dokunsal ve işitsel faaliyetlerden yararlanabileceği düzenlemelerin olması gerekir. Birey okuma için kabartma alfabe ya da konuşan kitaplara ihtiyaç duyar.

Eğitsel açıdan az gören, görme duyusunu öğrenme amacıyla kullanabilen kişidir. Az gören bireyler gözlük, büyüteç gibi araç gereçlere, büyük puntolu yazı, uygun aydınlatma, büyük resim gibi materyal ve çevre düzenlemelerine ihtiyaç duyarlar.

Görme yetersizliğinin nedenleri; doğum öncesi, doğum anı ve doğum sonrası olarak üç ana maddede incelenebilir. Doğum öncesi nedenler kalıtım, Rubella (Alman kızamığı), doğal frengi, kan uyuşmazlığıdır. Doğum anı nedenler geç ya da zor doğum. Doğum sonrası nedenler çiçek, kızıl, kızamıkçık, Rubella (Alman kızamığı), şeker hastalığı, menenjit, A ve B vitaminlerinin eksiklikleri gibi nedenlerdir.

Yetişkin ve çocuklarda görme ile ilgili şikâyetler; gözde yanma ve kaşıntı, yakından bakmayı gerektiren işlerden sonra mide bulantısı, çift ya da bulanık görme, göz kayması, göz kapağında şişlik ya da gözlerde çapak, sık sık gözde yaşarma, gözlerini sık sık ve aşırı şekilde ovuşturma, okumada zorluk, gözleri olduğundan daha fazla kırpıştırma, kitap veya elinde yaptığı herhangi bir işi gözüne yakın tutma, uzaktaki nesneleri açık bir şekilde tanımlayamama, gözlerini kısarak bakma, kaşlarını çatma, ışığa aşırı duyarlılık vb. şekillerde olabilmektedir.

Göz sağlığını korumak ve olumsuz sonuçların önüne geçmek için dikkat edilmesi gerekenler şu şekilde sıralanabilir;

* Televizyon ve bilgisayar ekranına uzun süre yakından bakılmamalıdır.
* Uzun süren bilgisayar kullanımlarında gözler sık sık dinlendirilmelidir.
* Görme yeteneğini güçlendiren A vitamini içeren besinler (havuç, yumurta, yeşil sebzeler) bol miktarda tüketilmelidir.
* Göz hijyenine özen gösterilmelidir.
* Kitap okurken göz ile kitap arasında en az 30 cm mesafe olmasına dikkat edilmelidir.
* Çok az ya da fazla ışıkta okuma ve yazma yapılmamalıdır.
* Başkalarına ait gözlükler kullanılmamalıdır.
* Çocuklarda herhangi bir göz kayması veya görme bozukluğu şüphesi varsa en kısa sürede göz doktoruna başvurulmalıdır.
* İlerleyen yaşla birlikte göz sağlığında herhangi bir problem yaşanmaması için hayat boyu düzenli aralıklarla göz muayenesi yaptırılmalıdır.

**Rutin Göz muayenesi, doğumdan hemen sonra, 6 aylıkken, 3 yaşındayken, okula başlamadan önce, okul süresince her yıl olmalı, yetişkinlerde ise 1 ile 3 yıl aralıklarla yapılmalıdır.**

Görme yetersizliği olan bireylerin eğitimi, görme engelinin ortaya çıktığı yaşa ve görme engelinin derecesine göre farklılıklar gösterir. Bireyin eğitim çalışmalarına ne kadar erken başlanırsa başarılı sonuç alma oranı o kadar yüksek olacaktır.

Görme bozukluğunun derecesi ne olursa olsun bu bireylerin okuma – yazma öğrenme, gelişim alanları ve akademik becerilerde ilerleme kaydetme, çevrelerinde bağımsız hareket etme, eğitim, istihdam, sosyal haklardan eşit ve tam olarak yararlanma gibi gereksinim ve hakları bulunmaktadır. Çevresel ve sosyal engellerin kaldırılabilmesi için toplumsal farkındalığın artırılması gerekmektedir. Örneğin trafikte önceliğin beyaz bastona ait olduğu bilinmeli, eksik sarı çizgiler tamamlanmalı.

Beyaz Baston Körler Haftası vesilesiyle bütün insanlığa engelsiz bir yaşam dilemekteyiz. Görme yetersizliğinden etkilenmiş bireylerin bağımsız yaşayabilmeleri, üretken, verimli bir hayat sürebilmeleri için sadece bu hafta değil her zaman; okulda, iş yerinde, yolda, hastanede, toplu taşıma araçlarında, vb… her yerde onların yanında olmalıyız. Engellerin olmadığı bir dünya dileğimizle.