

การเดินทางกับคนปกติ

ความหมาย

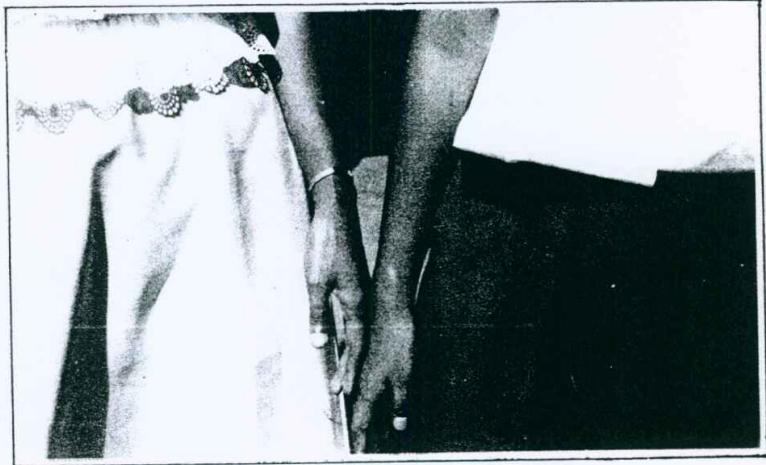
การเดินทางกับคนปกติ (Sighted Guide) หมายถึง วิธีที่คนตาดีนำทางคนตาบอดไปตามสถานที่ต่างๆ ตามที่คนตาบอดต้องการ ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการเดินทางของคนตาบอดที่ดีที่สุด สะดวกที่สุด รวดเร็วที่สุด และปลอดภัยที่สุด

ความเป็นมา

คนตาบอดก็เช่นเดียวกับคนตาดี จะต้องเดินทางไปไหนมาไหนอยู่ตลอดเวลา เพื่อไปทำงานประจำวัน ทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ แต่เนื่องจากเขาไม่มีสายตา ดังนั้นการเดินทางที่สะดวก ปลอดภัย และรวดเร็วที่สุดของเขา ก็คือ การเดินทางกับคนปกติหรือคนนำทาง การเดินทางของคนตาบอดที่ใช้คนตาดีนำทางนี้ เป็นวิธีที่ใช้กันมานานนับพันๆ ปีแล้ว ในปัจจุบันเป็นเพียงวิธีเดียว เท่านั้นที่คนตาบอดผู้สูงอายุสนใจและต้องการเรียนรู้ แต่สำหรับบทเรียนแล้ว การเดินทางกับคนปกติเป็นวิชาเป้าหมายเบื้องต้นที่นักเรียนจำเป็น

จะต้องเรียนเพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนวิชา ความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหวขั้นต่อไป เทคนิคเบื้องต้นในการนำทางคนตาบอด

การนำทางคนตาบอดจะเกิดผลดีสมความมุ่งหมายได้นั้น ทั้งคนตาบอดเองและผู้นำทาง จะต้องเข้าใจวิธีปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้อง มิฉะนั้นแล้ว จะไม่เกิดผลเต็มที่ แต่ตามความเป็นจริงแล้ว ผู้ที่อยู่นอกวงการศึกษาของคนตาบอดมักไม่มีความรู้ หรือประสบการณ์ในการช่วยคนตาบอด คนตาบอดจึงจำเป็นต้องชี้แจงให้ผู้ที่จะนำทางเข้าใจ และช่วยเหลือตนในการนำทางได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้เพื่อให้ทั้งคนตาบอดเองและผู้นำทางเคลื่อนไหว หรือ เดินไปตามสถานที่ต่างๆ ได้อย่างสะดวกสบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องไม่ทำให้ผู้นำทางรู้สึกเป็นภาระและรำคาญในการนำทางให้คนตาบอด ส่วนคนตาบอดก็จะรู้สึกสบายใจ ปลอดภัยและมีความมั่นใจในการเดินทางไปกับผู้นำทางของตน เทคนิคเบื้องต้นในการนำทางคนตาบอดมีดังนี้



การให้สัญญาณคนตาบอดให้รู้ว่าเราจะช่วยจูงเขา

๑. วิธีให้คนตาบอดจับแขนผู้นำทาง

ให้คนตาบอดใช้มือขวาจับแขนซ้าย หรือใช้มือซ้ายจับแขนขวาของผู้นำทาง บริเวณเหนือข้อศอกเล็กน้อย ให้หัวแม่มืออยู่ด้านนอก ส่วนอีก ๔ นิ้วที่เหลืออยู่ด้านใน การจับต้องไม่ให้แน่นจนเกินไป เพราะจะทำให้ผู้นำทางเจ็บ และต้องไม่หลวมจนเกินไปเพราะขณะที่เดินอาจจะหลุดมือได้ จึงควรจับพอดีๆ ให้มั่นคง

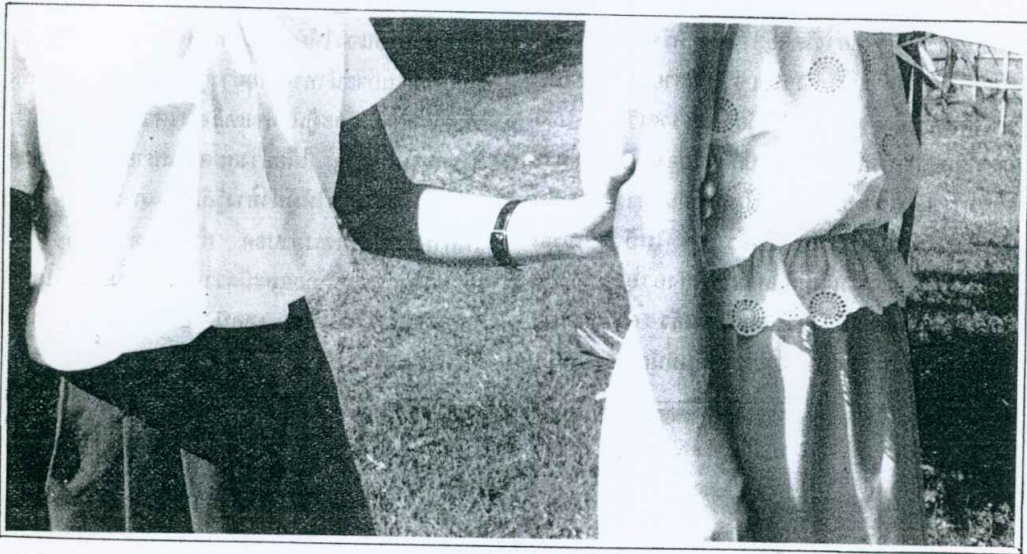
ขณะที่จับแขน แขนช่วงบนของคนตาบอดอยู่แนบลำตัวตามปกติ ไม่นับ ไม่งางออกไป หรือไม่โย้ไปข้างหน้าหรือไม่โย้ไปข้างหลัง ส่วนแขนช่วง-

ล่างยกตั้งฉากกับแขนช่วงบน แต่ถ้าเมื่อจับเหนือข้อศอกของผู้นำทางแล้ว ปรากฏว่าแขนช่วงบนและช่วงล่างไม่ตั้งฉากกัน คนตาบอดควรจะเลื่อนมือขึ้นลงเพื่อให้แขนอยู่ในลักษณะตั้งฉากดังกล่าว

เมื่อจับเหนือข้อศอกผู้นำทางแล้ว คนตาบอดจะยืนเอียงไปข้างหลังของผู้นำทางประมาณครึ่งก้าว และต้องหันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน ถ้าไม่แน่ใจ คนตาบอดอาจจะตรวจสอบได้โดยใช้มือข้างที่จับข้อศอกจับดูว่า ไหล่ข้างที่ใช่มือจับของตนเองอยู่ตรงกับไหล่ของผู้นำทางข้างที่จับข้อศอกหรือไม่ ถ้าไม่ตรงควรขยับให้ตรงเสียก่อน เพื่อเตรียมพร้อมที่จะเดินต่อไป

๒. การ
ในขม

คนตาบอด
ตัวคนตาบอด
จนเกินไป
รักษาตำแหน่ง
เดิมตลอดเวลา
เป็นกึ่งวงกลม
เพราะการเค
บอดที่จับอยู่
แต่เพื่อให้สร



วิธีให้คนตาบอดจับแขนผู้นำทาง

มือจับเหนือ
ช่วงบนและ
อนมือขึ้นลง

คนตาบอด
คนครึ่งก้าว-
ถ้าไม่แน่ใจ
ทางที่จับข้อ-
งอยู่ตรงกับ
ถ้าไม่ตรง
อมที่จะเดิน

๒. การเดินทางไปกับผู้นำทาง

ในขณะที่เดินไปกับผู้นำทาง ทั้งผู้นำทางและคนตาบอด ควรจะเดินไปตามสบายอย่างปกติ คือตัวคนตาบอดเองจะต้องไม่เกร็ง ไม่เดินช้าหรือเร็วจนเกินไป โดยสังเกตจากผู้นำทาง และพยายามรักษาตำแหน่งของมือที่จับข้อศอกให้อยู่ในตำแหน่งเดิมตลอดเวลา ส่วนผู้นำทางเอง ก็ไม่ต้องห่วงหรือเป็นกังวลมาก ให้เดินนำคนตาบอดไปเรื่อยๆ ทั้งนี้เพราะการเคลื่อนไหวของผู้นำทางจะบอกให้คนตาบอดที่จับอยู่ทราบว่าการเคลื่อนไหวมีลักษณะอย่างไร แต่เพื่อให้สะดวกยิ่งขึ้น เมื่อถึงที่ลง เช่น ทางเท้า

ผู้นำทางควรบอกว่า "ลง" พร้อมกับก้าวลงไปก่อน คนตาบอดจะรู้ช่วงลึกของทางเท้าจากข้อศอกที่กำลังจับอยู่ และจะก้าวตามลงได้จังหวะพอดี ในทำนองเดียวกัน เมื่อจะก้าวขึ้นทางเท้า ผู้นำทางจะบอกว่า "ขึ้น" และก้าวไปก่อน คนตาบอดจะรู้ความสูงของทางเท้า และก้าวขึ้นตามได้อย่างถูกต้องจังหวะ

ในขณะที่เดินไปด้วยกัน ผู้นำทางควรพูดคุยกับคนตาบอดไปด้วย เพื่อให้เพลิดเพลิน และทราบถึงสภาพแวดล้อมในขณะนั้น เช่น สภาพทางที่กำลังเดิน ร้านค้า หิวทัศน์ ตลอดจนฝูงชนที่เดินไปมา หรือที่อยู่บริเวณนั้น เป็นต้น



การเดินทางไปกับผู้นำทาง



๓. การขึ้นลงบันได

ตามธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นเด็กคาคี หรือเด็กคาบอด จะรู้สึกว่าการขึ้นบันไดง่ายกว่าการลง เด็กจึงควรได้รับการฝึกให้ขึ้นบันไดก่อน เพื่อให้ไม่กลัว และเกิดความมั่นใจในการที่จะฝึกลงบันไดต่อไป

เนื่องจากบันไดที่จะใช้ขึ้นลง มีหลายชนิด แตกต่างกันไป แล้วแต่ลักษณะของอาคารบ้านเรือน คนคาบอด จึงควรได้รับทราบถึงลักษณะที่แตกต่างกันของบันไดเหล่านั้น เช่น

ก. บันไดที่ไม่มีราวบันได การขึ้นและลงบันไดชนิดนี้มีวิธีการดังนี้ คือ

การขึ้นบันได เมื่อผู้นำทางเดินนำมาถึงบันได ต้องบอกว่า "จะขึ้นบันไดที่ไม่มีราว" แล้วผู้นำทางก็ก้าวขึ้น คนคาบอดจะก้าวตามโดยอยู่ต่ำกว่าผู้นำทาง ๑ ชั้น เมื่อผู้นำทางก้าวขึ้นขั้นสุดท้ายไปแล้ว ต้องบอกว่า "หมดแล้ว" แล้วก้าวเดินต่อไป ทั้งนี้เพื่อไม่ให้คนคาบอดคิดว่ายังมีขั้นบันไดอยู่ และหลงยกเท้าก้าวขึ้นอีก

การลงบันได เมื่อผู้นำทางเดินนำมาถึงบันได ควรหยุดและบอกว่า "จะลงบันได" แล้วจึงก้าวลง คนคาบอดจะก้าวตามลงไป โดยอยู่เหนือผู้นำทาง ๑ ชั้น และเมื่อผู้นำทางก้าวลงถึงพื้นแล้ว ต้องบอกว่า "หมดแล้ว" พร้อมกับเดินต่อไป คนคาบอดก็จะเดินตามได้อย่างปกติ

ข. บันไดที่มีราวบันได การขึ้นลงบันไดชนิดที่มีราวบันได เมื่อผู้นำทางนำไปถึงบันได ควรบอกให้ทราบ แล้วจับมือคนคาบอดไปจับที่ราวบันได พร้อมกับเดินขึ้นหรือเดินลงคู่กันไปกับคนคาบอด เพราะคนคาบอดจะรู้ได้จากราวบันไดว่าการขึ้นหรือลงบันได ได้สิ้นสุดลงแล้ว เนื่องจากที่ปลายราวบันไดทั้ง ๒ ข้าง จะมีลักษณะงอขึ้นหรืองุ้มลง และเวลาจับราวบันไดคนคาบอดจะเหยียดแขนไปข้างหน้าเล็กน้อย จึงสามารถทราบและกะระยะได้ก่อนที่จะก้าว

เท้าไป ถ้าต้องการจะเดินขึ้นหรือลงอีกชั้นหนึ่ง ผู้นำทางจะต้องบอกให้คนคาบอดทราบ เพื่อให้เขาจับเลาะราวบันไดต่อไป

ส่วนบันไดชนิดอื่นๆ เช่น บันไดเวียน หรือบันไดพาดที่มี ๒ ขา ถ้ามีโอกาสควรสอนด้วย หรืออย่างน้อยควรอธิบายถึงลักษณะต่างๆ ไป ให้เขารับทราบให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้เขาสามารถนำวิธีไปปรับใช้ได้ด้วยตนเองต่อไป

๔. การเดินผ่านที่แคบ

บางครั้ง เมื่อจำเป็นจะต้องเดินผ่านเข้าไปในสถานที่ที่พุกพ่วน หรือทางเดินแคบๆ เช่น บนทางเท้าที่มีของวางขายเกะกะ บนสะพานไม้เล็กๆ



การเดินผ่านที่แคบ

และช้อ
บอดไม่
โดยเมื่อ
ก่อน ๗
พยายาม
ยึดแขน
หลังผู้นำ
ก้าวเท้า
เท้าผู้นำ
กลับมา
เดินพัน
ตามปกติ

๖
คน
เดียวกัน
เดียวกัน
ควรทำ
นั่งในส
ก.
กา
คล้ายค
ผู้นำท

และช่องทางเดินเฉพาะ ทั้งผู้นำทางและคนตาบอดไม่สามารถเดินตามปกติได้ จะต้องเดินเรียงหนึ่ง โดยเมื่อเดินไปถึงทางแคบ ผู้นำทางควรบอกคนตาบอดก่อน พร้อมกับโผล่มือข้างที่คนตาบอดจับไปข้างหลัง พยายามให้มืออยู่กลางหลังมากที่สุด คนตาบอดจะยึดแขนที่จับข้อศอกอยู่พร้อมกับหลบเข้าไปเดินตามหลังผู้นำทางในลักษณะเดินเรียงหนึ่ง คนตาบอดควรก้าวทำให้สั้นลงกว่าปกติเล็กน้อย เพื่อไม่ให้เหยียบเท้าผู้นำทาง เมื่อเดินพ้นที่แคบแล้ว ผู้นำทางดึงแขนกลับมาไว้ตำแหน่งเดิม เป็นสัญญาณบอกให้ทราบว่าเดินพ้นทางแคบแล้ว ให้กลับมาเดินในตำแหน่งเดิมตามปกติ

ในกรณีที่ผู้นำทางถือของอยู่ ไม่สะดวกที่จะเอามือโผล่หลัง ผู้นำทางจะให้สัญญาณ โดยการขยับข้อศอกข้างที่คนตาบอดจับอยู่ไปทางด้านหลัง

๕. การเข้าออกประตู

เมื่อประตูปิดอยู่ ผู้นำทางจะพาคนตาบอดเข้าหรือออกจากประตู ผู้นำทางจะต้องบอกก่อนแล้วจึงเปิดประตู ให้คนตาบอดเอามืออีกข้างหนึ่งจับขอบประตู (ก่อนจะเข้าหรือออกประตู ควรให้คนตาบอดยืนทางด้านบานพับของประตู เพราะถ้ายืนทางด้านตรงกันข้ามแล้ว จะเปิดประตูและเดินไม่สะดวก) จากนั้นให้เลาะไปหาลูกบิดหรือที่จับ (ถ้ามี) เพื่อดึงหรือดันประตูให้กว้างออก เมื่อก้าวพ้นประตูไปแล้ว ให้ดันหรือดึงประตูปิดให้เรียบร้อยก่อนเดินต่อไป



การปิด-เปิดประตู

๖. การนั่งในที่จัดไว้ให้

คนตาบอดจำเป็นต้องไปยังสถานที่ต่าง ๆ เช่นเดียวกับคนทั่วๆ ไป จึงจำเป็นต้องทำสิ่งต่างๆ เช่นเดียวกับคนอื่นๆ หรือร่วมกิจกรรมกับคนอื่นๆ จึงควรทำได้เหมือนหรือใกล้เคียงกับคนตาดี เช่นการนั่งในสถานที่ต่าง ๆ

ก. การนั่งในหอประชุม

การนั่งในหอประชุม หรือสถานที่ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น โรงภาพยนตร์ เมื่อเดินเข้าไป ผู้นำทาง จะต้องอธิบายถึงลักษณะของที่นั่งในห้อง

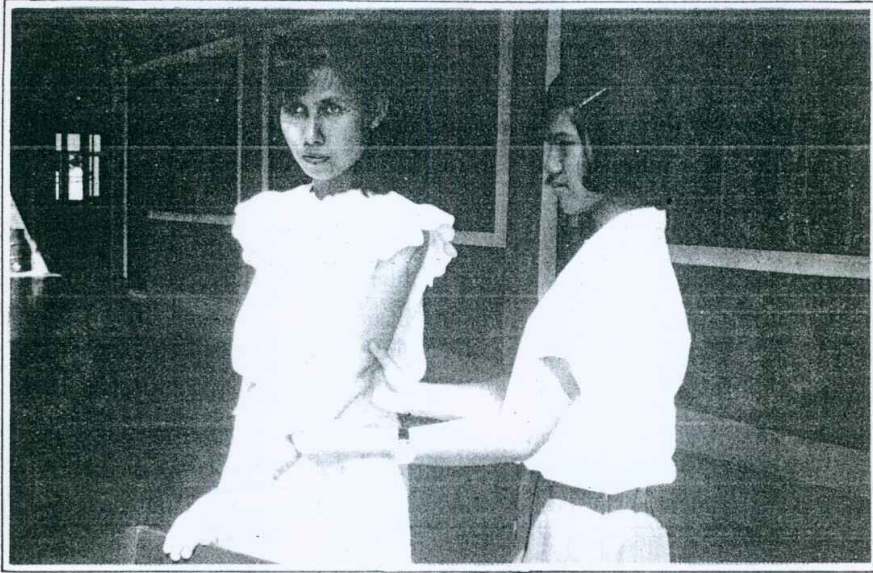
ประชุมให้คนตาบอดฟังก่อน ว่ามีลักษณะอย่างไร เช่น เก้าอี้มีพนักเรียงติดเป็นแถว ระหว่างแถวมีทางแคบเดินเรียงหนึ่ง ที่นั่งอาจจะเป็นเบาะหรือไม้พนักนั้น ก่อนนั่งต้องเอามือจับกดลงให้อยู่ในลักษณะราบ แล้วจึงนั่ง โดยที่หากจำเป็นต้องเดินผ่านผู้อื่นเข้าไปนั่งด้านใน และไม่สามารถเดินเรียงหนึ่งตามปกติได้ ให้ผู้นำทางเดินนำเข้าไปก่อน โดยให้คนตาบอดจับแขนตามปกติ หรือเดินด้วยตนเอง โดยใช้หลังมือเลาะไปตามพนักเก้าอี้จนถึงที่นั่ง โดยพยายามเอียงตัวให้ชิดพนักพนักเก้าอี้แถว-

ในหนึ่ง ผู้
เอื้อให้เขาจับ

เวียน หรือ
นด้วย หรือ
ให้เขาจับ-
เขาสามารถ

านเข้าไปใน
เช่น บน
านไม้เส็กๆ





ก.



ข.



ค.

การพาไปนั่งเก้าอี้

หน้าให้มาก
ที่นั่งอยู่

ข. กา
ในกร

จะต้องอริบ
นั่งกันในลัก
นั่ง จะนั่ง
จะแนะนำ
ตามอดต้อง

๗. กา
สำหรับ

วิธีการขึ้นล
ขึ้นลงรถได้
เกาะกะหรือ
โดยมีหลักัด

ก. เ
รถ ถ้ามีผู้
บันไดรถได้
ควรจับมือค
ยื่นคอย ห
บอกให้ขึ้นร

ข. เ
จับราวโหน
ให้จับที่ราว

ค. เ
มาจับเสาห
สนิทแล้ว
ตาม

หน้าให้มากที่สุด พร้อมทั้งกล่าวคำขอโทษ เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่

ข. การนั่งบนที่นั่ง

ในกรณีที่จะต้องนั่งบนที่นั่งร่วมกับผู้อื่น ผู้นำทางจะต้องอธิบายให้คนตาบอดทราบว่า มีใครบ้างนั่งกันในลักษณะอย่างไร แล้วจึงนำเขาไปยังที่นั่ง จะนั่งพิงเพียบหรือขัดสมาธิ แล้วแต่ผู้นำทางจะแนะนำ ซึ่งการนั่งพิงเพียบหรือขัดสมาธิ คนตาบอดต้องได้รับการแนะนำและฝึกฝนมาก่อน

๑. การโดยสารรถประจำทาง

สำหรับคนตาบอดจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝน-วิธีการขึ้นลงรถประจำทาง เพื่อให้สามารถในการขึ้นลงรถได้อย่างคล่องแคล่ว ปลอดภัย และไม่เกะกะหรือสร้างความรำคาญให้แก่ผู้โดยสารคนอื่นๆ โดยมีหลักดังนี้

ก. เมื่อรถหยุดสนิท ผู้นำทางรีบนำไปที่ประตูรถ ถ้ามีผู้โดยสารขึ้นน้อย ให้ผู้นำทางเดินนำขึ้นบันไดรถได้เลย แต่ถ้ามีผู้โดยสารขึ้นมาก ผู้นำทางควรจับมือคนตาบอดไปจับที่ราวขอบประตู แล้วยืนคอย หลังจากผู้โดยสารอื่นลงจากรถแล้ว จึงบอกให้ขึ้นรถ

ข. เมื่ออยู่บนรถแล้ว ผู้นำทางนำไปนั่งหรือจับราวโหนในที่สะดวกที่สุด ถ้าจับราวโหนไม่ถึง ให้จับที่ราวหลังพนักที่นั่ง

ค. เมื่อจะลงจากรถ ผู้นำทางนำคนตาบอดมาจับเสาหรือราวโหนที่อยู่ใกล้ประตูลง เมื่อรถจอดสนิทแล้ว ผู้นำทางเดินลงก่อนแล้วให้คนตาบอดลงตาม

๘. การโดยสารรถยนต์ส่วนตัวหรือรถรับจ้าง

ก. การขึ้นรถ เมื่อรถหยุดสนิทแล้ว ผู้นำทางนำคนตาบอดไปที่ประตูรถ เมื่อเปิดประตูให้แล้ว ผู้นำทางจับมือคนตาบอดไปจับที่ขอบหลังการถ คนตาบอดหันข้างเข้าไปชิดรถ หย่อนก้นลงนั่ง ปลอมมือที่จับหลังการถ กระเียบเข้าด้านในแล้วยกเท้าเข้าวางให้พ้นขอบประตูรถ เอื้อมมือไปจับที่ปิดประตูรถแล้วดึงประตูปิดให้เรียบร้อย

ข. การลงรถ เมื่อรถหยุดสนิทแล้ว ถัดคนตาบอดนั่งชิดประตูด้านซ้าย ให้คนตาบอดเปิดประตูลงเอง หย่อนเท้าลงที่พื้นก่อน เอื้อมมือจับขอบหลังคา แล้วลุกขึ้น ขยับถอยออกจากประตูไปทางด้านหลังของรถเล็กน้อย แล้วเปิดประตู แต่ถ้าผู้นำทางนั่งอยู่ใกล้ประตูด้านซ้าย ผู้นำทางจะเปิดประตูเอง และลงไปก่อน แล้วให้คนตาบอดกระเียบมาชิดประตูด้านซ้าย แล้วลงตามวิธีการเดิมที่กล่าวไว้แล้ว

๔. การโดยสารเรือ

ก. การลงเรือ เมื่อเรือจอดเทียบท่าสนิทแล้ว ผู้นำทางนำคนตาบอดไปใกล้เรือ จับมือคนตาบอดไปจับที่ขอบหลังคาเรือหรือเสาเรือ แล้วบอกให้คนตาบอดยื่นเท้าไปแตะที่ขอบบนของกราบเรือให้ได้เสียก่อน เพื่อให้รู้ตำแหน่งที่จะวางเท้า แล้วจึงก้าวไปยืนเพื่อลงเรือตามผู้นำทาง

ข. การขึ้นจากเรือ เมื่อเรือจอดเทียบท่าสนิทแล้ว ผู้นำทางนำคนตาบอดมายืนชิดกราบเรือด้านที่เทียบท่า จับมือคนตาบอดไปจับที่ขอบหลังคาหรือเสาเรือ แล้วให้คนตาบอดก้าวออกมาขึ้นขอบบนของกราบเรือข้างๆ ผู้นำทาง แล้วก้าวขึ้นตามผู้นำทาง

แจ่ม แยมเอี่ยม

บรรณานุกรม

วิรัช ศรีตุลานนท์ วีระ ภูริพิทักษ์ และ แจลล์ม แยมเอี่ยม ความรู้พื้นฐานในการช่วยตนเองของเด็กตาบอด
โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ ๒๕๒๗

Allen, William, Anne Griffith and Cynthia Shaw. Instructor's Manual: Orientation and Mobility. New York, Infirmary Center for Independent Living, 1977.

Hill, Everett and Purvis Ponder. Orientation and Mobility Techniques. New York, American Foundation for the Blind, 1980.

Webster, Richard. The Road to Freedom. Illinois, Katan Publication, 1980.

Welsh, Richard L. Foundation of Orientation and Mobility. New York, American Foundation for the Blind, 1980.

ความหมาย

เก้าอี้:

สำหรับผู้ป่วย

ไหวได้คล่อง

ทำกิจวัตร:

ที่สุด เก้าอี้

สำหรับผู้พิการ

ประวัตินิเวศ

การใ

มาตั้งแต่พัน

รูปภาพที่ว

วาดเป็นเก้าอี้

หลังสองลัษ

ด้านหลัง

วิลเลียม

Gallery

มีอายุประม

ในยุค

ง่ายๆที่ใช้

ล้อ แผ่นก:

ผลิตภัณฑ์

ที่ ๑๖ ฮ

ได้ประดิษฐ์

บน และมิ

กษัตริย์ฟิลิ

*ชื่อโรค

ในเนื้อเยื่อ