

Hướng dẫn duy trì đời sống khi bị mù hoặc thị lực kém



Cheryl,
Khách hàng của Vision Australia

Giới thiệu

Hướng dẫn này là nơi khởi đầu tốt nếu bác sĩ nhãn khoa, như là bác sĩ chuyên về mắt, đã chẩn đoán quý vị bị mù hoặc bị thị lực kém, và quý vị không chắc mình sẽ phải làm gì tiếp theo.

Chúng tôi hiểu rằng việc bị mất thị lực có thể làm thay đổi cuộc sống – không chỉ đối với quý vị mà còn cả đối với gia đình và bạn bè.

Quý vị có thể cảm thấy thật khó tưởng tượng mình sẽ phải làm thế nào để tiếp tục làm được những việc gì mà mình vốn yêu thích.

Hướng dẫn này trình bày một số các hỗ trợ về mặt cảm xúc, về mặt thực tiễn và cả các hỗ trợ tài chính dành cho quý vị. Ngoài ra còn có các thông tin về cách sống tốt trong tình hình thị lực kém.

Tất cả các điều liệt kê trong hướng dẫn này được tập hợp từ kinh nghiệm của người mù hoặc người thị lực kém, bao gồm cả những điều mà họ cho là hữu ích sau khi nhận được chẩn đoán.

Hãy giữ hướng dẫn này ở nơi an toàn để quý vị có thể tham khảo khi nào muốn. Ở cuối tài liệu còn có một danh sách kiểm tra để hỗ trợ quý vị lúc này và cả trong tương lai.



Nhân viên Vision Australia đang chỉ dẫn cho khách hàng các sản phẩm nhà bếp.



Kính lúp được dùng để đọc sách chữ nhỏ.

Hiểu về tình trạng mắt của mình

Điều hữu ích là quý vị tìm hiểu về tình trạng mắt của mình và những gì sẽ xảy ra. Nếu quý vị quan tâm, hãy truy cập nguồn tài nguyên của chúng tôi về [tình trạng mắt](#).

Chấp nhận cảm xúc của mình

Việc rơi vào nhiều cung bậc cảm xúc như bị trầm cảm, đau buồn và tức giận sau khi nhận được chẩn đoán bị mù hoặc bị thị lực kém là điều bình thường.

Cố gắng một mình vượt qua khi quý vị đang cảm thấy nản lòng có thể làm cho mọi việc trở nên khó khăn hơn. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, nếu quý vị sẵn sàng chăm sóc sức khỏe tinh thần của mình, thì điều này có thể sẽ mang lại sự khác biệt lớn lao trong cách quý vị nhìn nhận cuộc sống.



Brittnee,
Khách hàng của Vision Australia

Các nhóm sống chất lượng

Một trong những điều mạnh mẽ nhất là thoải mái nói được về cảm xúc của mình với những người cùng cảnh ngộ. [Các nhóm sống chất lượng](#) của Vision Australia là nơi lý tưởng nếu quý vị muốn chia sẻ suy nghĩ của mình và tìm hiểu kinh nghiệm của những người khác trong một không gian an toàn và hỗ trợ.

Nhóm hoạt động trong thời gian tám tuần qua điện thoại, tập trung vào các nội dung sau:

- Phát triển cách đối phó, xây dựng khả năng phục hồi và sự tự tin.
- Nắm được cách mà những người khác đã duy trì được sinh hoạt hàng ngày như là đánh răng, đi lại, ăn uống.
- Thảo luận về cách nói chuyện về tình trạng mắt của quý vị với người khác kể cả việc phải có cách đáp lại các câu hỏi tiêu cực.
- Công nghệ có thể giúp quý vị (như gậy trắng, điện thoại thông minh giúp quý vị đọc thực đơn hoặc nhận biết màu sắc, kính lúp, các công cụ ở thư viện vân vân.)

Đối với nhiều người tham gia, đây là sự khởi đầu của tình bạn mới, bền lâu với những người thực sự hiểu nhau.

Để tìm hiểu thêm, truy cập: visionaustralia.org/qualityliving.



Paul,
Khách hàng của
Vision Australia

Nói chuyện với bác sĩ (GP)

Bác sĩ GP có thể giúp quý vị bằng nhiều cách: họ có thể lập ra kế hoạch chăm sóc sức khỏe tâm thần cho quý vị, và giới thiệu quý vị tới các dịch vụ ở địa phương như nhân viên tư vấn tâm lý hoặc nhà tâm lý học.

Nói chuyện với nhân viên tư vấn tâm lý hoặc nhà tâm lý học

Nhiều người thấy việc được thường xuyên gặp nhà tâm lý học hoặc nhân viên tư vấn tâm lý là rất hữu ích. Qua sự giới thiệu của bác sĩ GP, trong nhiều trường hợp, Medicare có thể hoàn lại chi phí cho tối đa là 10 lần tới gặp họ tư vấn trong một năm, tức là quý vị sẽ được hoàn lại toàn bộ hoặc một phần chi phí. Các chuyên viên này có thể giúp quý vị thích nghi với sự thay đổi lớn trong cuộc sống như khi bị mất thị lực.

Các hỗ trợ hiện có sẵn

Mục này trình bày chỉ là một số các dịch vụ hiện có sẵn có thể giúp quý vị duy trì sự độc lập của mình.

Các dịch vụ này do các chuyên viên có trình độ chuyên môn của Vision Australia đảm nhiệm, họ sẽ làm việc với quý vị để hiểu rõ các mục tiêu của quý vị.

Không cần phải vội vàng chọn dùng bất cứ dịch vụ nào – chúng tôi chỉ muốn quý vị biết rằng quý vị có thể tiếp tục làm được những việc gì mà quý vị vẫn thường làm từ trước đến giờ và sau khi được chẩn đoán bị mù hoặc bị thị lực kém.

Đi đó đi đây

Các chuyên viên về định hướng và di chuyển có thể hỗ trợ quý vị đi đó đi đây một cách an toàn và tự lập. Vai trò của họ là cung cấp chương trình huấn luyện trực tiếp dành riêng cho quý vị để hỗ trợ sở thích và đạt được mục tiêu của quý vị. Quý vị có thể học cách sử dụng các thiết bị như gậy trắng, phương tiện giao thông công cộng, cách tự đi sang đường và cách tự điều hướng các bước đi.

Tìm hiểu thêm về [định hướng và di chuyển](#).

Ngôi nhà an toàn theo ý muốn của quý vị

Nhân viên phục hồi chức năng có thể đề xuất các thay đổi nhỏ ở nhà của quý vị để quý vị vẫn có thể sử dụng từng khu vực không gian trong nhà một cách an toàn. Họ có thể chỉ dẫn cho quý vị các mẹo như sử dụng cảm quan xúc giác trên các thiết bị nhà bếp, cách để đi tới cửa chính, cách thêm mức độ tương phản màu sắc để tìm được ly cốc dễ dàng và sắp xếp tủ áo và kệ tủ đựng chén bát.

Thiết bị có thể giúp ích cho quý vị

Có rất nhiều thiết bị hỗ trợ sự độc lập của quý vị như là kính lúp giúp việc đọc, các phương án về ánh sáng, chỉ báo mức nước (để giúp quý vị tự pha đồ uống nóng), lò vi sóng với hướng dẫn bằng lời nói và còn nhiều các thiết bị khác nữa.

Khi quý vị nói chuyện với đội ngũ chuyên viên của chúng tôi, họ sẽ giới thiệu thiết bị nào là phù hợp nhất với quý vị. Tùy thuộc vào hoàn cảnh của quý vị, tài trợ của chính phủ có thể chi trả toàn bộ hoặc một phần chi phí các khoản mua của quý vị.

Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập: shop.visionaustralia.org.

Tài trợ của chính phủ

Hiện có thể là đã có sẵn các khoản tài trợ của chính phủ dành cho việc giúp chi trả chi phí dịch vụ mà quý vị muốn tiếp cận. Mỗi khoản hỗ trợ sẽ có các tiêu chí hội đủ điều kiện khác nhau, vì vậy quý vị nên kiểm tra xem khoản tài trợ nào phù hợp với mình. Ngay cả khi đang có việc làm, quý vị vẫn có thể hội đủ điều kiện được chính phủ hỗ trợ.

- Trợ cấp Hỗ trợ Khuyết tật (Bị Mù) - Disability Support Pension (Blind).
- Trợ cấp Hưu trí Bị Mù (Blind Age Pension) cho người từ 65 tuổi trở lên.
- Chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Quốc gia NDIS (National Disability Insurance Scheme) cho người dưới 65 tuổi.
- Chương trình Chăm sóc Người già (My Aged Care) cho người trên 65 tuổi.
- Thẻ Người Đồng hành Quốc gia (National Companion Card).
- Trợ giá đi lại (trang mạng của chính phủ tiểu bang quý vị có thêm chi tiết).

Để có thêm thông tin, hãy vào nguồn tài nguyên của chúng tôi về [trợ giá của chính phủ](#).

Hỗ trợ để tiếp tục làm việc

Nếu quý vị có việc làm, sự thay đổi về thị lực của quý vị không nhất thiết có nghĩa là quý vị phải nghỉ việc bởi vì hiện có sẵn các thiết bị và các hỗ trợ khác để hỗ trợ quý vị tiếp tục làm việc. Nếu chủ lao động phân biệt đối xử với bất cứ ai vì lý do khuyết tật cũng là việc trái pháp luật.

Tùy thuộc vào công việc mà mình đảm nhiệm, quý vị có thể mong đợi chủ lao động thực hiện các điều chỉnh hợp lý tại nơi làm việc, để giúp cho quý vị vẫn có thể duy trì được vị trí công việc của mình.

Để có thêm chi tiết, hãy kiểm tra trang của chúng tôi về [tài nguyên về bệnh vục](#).

Tiếp cận việc làm (Job Access)

Quý vị có thể được ích lợi từ trang Job Access, một sáng kiến của chính phủ cung cấp tài trợ cho người khuyết tật và chủ lao động hội đủ điều kiện chi trả cho việc chỉnh sửa và mua thiết bị có liên quan đến công việc.

Để có thêm thông tin, hãy liên lạc dịch vụ việc làm của Vision Australia hoặc nhóm bệnh vục của chúng tôi qua số 1300 847 466 hoặc email info@visionaustralia.org.

Khách hàng của Vision Australia, Caroline đang nói chuyện với một người hỗ trợ đồng cảnh.



Thư viện Vision Australia

Thư viện Vision Australia dành cho bất cứ thường trú nhân Úc nào là người mù hoặc người thị lực kém. Tại đây có hàng ngàn cuốn sách nói, sách và tạp chí chữ nổi. Tất cả các tờ báo của Úc đều được tải lên hàng ngày ở dạng âm thanh để cung cấp cho quý vị tin tức mới nhất.

Để đăng ký trở thành hội viên của Thư viện Vision Australia, hãy điền [mẫu đơn](#) này.

Britnee,
Khách hàng của Vision Australia



Life hacks (Chỉ dẫn hữu dụng cho đời sống)

Nếu quý vị mới bị mù hoặc mới bị thị lực kém, quý vị có thể thấy như là mình không thể nào làm được những việc hàng ngày như nấu nướng, đi chợ, hoặc thậm chí là tắm rửa.

Các video [life hacks](#) ngắn này kể về những người bị mất thị lực ở các giai đoạn khác nhau, những người đã từng trải qua hoàn cảnh như quý vị, và theo thời gian chính họ đã quyết định phải tìm sự hỗ trợ.

Các mẹo đơn giản của họ về cách làm các việc hàng ngày có thể cũng hữu ích cho quý vị.

Mẹo:

Nếu quý vị quyết định tham dự một nhóm sống chất lượng hoặc nhận được sự hỗ trợ chuyên môn từ chúng tôi, quý vị sẽ học được một loạt các cách đơn giản để sống tự lập phù hợp với nhu cầu của mình.

Xem các life hacks [ở đây](#).

Thước dây với số khổ lớn



Danh sách hướng dẫn kiểm tra

Mục này cung cấp danh mục các thứ để giúp quý vị tìm ra điều gì phù hợp với mình.

- Tìm hiểu thêm về tình trạng mắt của mình kể cả những gì có thể xảy ra và các phương pháp chữa trị liên quan.
- Luôn kiểm tra xem quý vị thật sự cảm thấy thế nào.
 - Nói chuyện với bác sĩ GP.
 - Nói chuyện với nhà tâm lý học hoặc nhân viên tư vấn tâm lý.
- Kết nối và học hỏi từ những người khác cũng là người bị mất thị lực.
- Lập danh sách các dịch vụ và hỗ trợ có thể giúp cho đời sống của quý vị. Hãy nghĩ về nơi ở, việc làm, thú vui của mình – việc này hoàn toàn tùy thuộc vào quý vị.
- Đăng ký với My Aged Care hoặc với NDIS (Chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Quốc gia) để tìm hiểu xem quý vị có thể đăng ký xin Chương trình giúp chi trả cho các dịch vụ và hỗ trợ mà quý vị cần hay không.
- Đăng ký với các chương trình trợ giá khác mà quý vị hội đủ điều kiện.

Chúng tôi biết là có rất nhiều điều quý vị cần nắm được. Nếu có điều gì trong danh sách này mà quý vị quan tâm và muốn có thêm thông tin, hãy gọi cho chúng tôi qua số 1300 847 466 hoặc email info@visionaustralia.org.