

بینائی کے بغیر یا کم بینائی کے ساتھ زندگی گزارنے کے لیے گائیڈ



،Cheryl
Vision Australia کی کلائنٹ

اگر آنکھوں کے ڈاکٹر، مثلاً آپتھیلومولوجسٹ نے آپ کو نابینا یا کم بینائی رکھنے والے کے طور پر تشخیص کیا ہے اور آپ ٹھیک سے نہیں جانتے کہ آگے کیا کرنا چاہیے تو یہ گائیڈ پڑھنا ایک اچھا آغاز ہے۔

ہمیں احساس ہے کہ بینائی کھو دینے سے زندگی بدل سکتی ہے – نہ صرف آپ کی اپنی زندگی بلکہ آپ کے گھر والوں اور دوستوں کی زندگی بھی۔

شاید آپ کو یہ تصور کرنا مشکل لگے کہ آپ وہ کام کیسے جاری رکھیں گے جو آپ کو ہمیشہ اچھے لگتے تھے۔

یہ گائیڈ آپ کے لیے دستیاب جذباتی، عملی اور مالی مدد کی قسموں میں سے کچھ کا احاطہ کرتی ہے۔ اس میں بینائی کے مسئلے کے ساتھ اچھی زندگی گزارنے کے متعلق بھی کچھ معلومات ہیں۔

اس گائیڈ میں شامل سب تفصیلات کے لیے نابینا یا کم بینائی رکھنے والے لوگوں نے رہنمائی دی ہے جنہوں نے یہ بھی بتایا ہے کہ تشخیص ہونے کے بعد انہیں کن چیزوں سے مدد ملی۔ اس گائیڈ کو سنبھال کر رکھیں تاکہ آپ جب چاہیں، اسے چیک کر سکیں۔ گائیڈ کے آخر میں ایک چیک لسٹ بھی ہے جس سے آپ کو ابھی اور مستقبل میں مدد ملے گی۔



باریک پرنٹ میں چھپی کتاب پڑھنے کے لیے محدب عدسہ استعمال کیا جا رہا ہے۔



Vision Australia کی کارکن ایک کلائنٹ کو کچن پراڈکٹس دکھا رہی ہے۔

اپنے آنکھوں کے مسئلے کو سمجھنا

اپنے آنکھوں کے مسئلے کے متعلق سیکھنے اور یہ جاننے سے فائدہ ہوتا ہے کہ آئندہ کے لیے کیا ذہن میں رکھنا چاہیے۔ اگر آپ کو دلچسپی ہے تو [آنکھوں کے مسائل](#) پر ہمارے معلوماتی وسائل دیکھیں۔

اپنے جذبات کو پہچاننا

ناہینا ہونے یا کم بینائی رکھنے کی تشخیص ہونے کے بعد بہت سے مختلف جذبات پیش آنا نارمل ہے جیسے ڈپریشن، دکھ اور غصہ۔ جب آپ کا دل بچھا ہوا ہو تو اکیلے سہنے کی کوشش کرنے سے مشکلات اور بھی بڑھ سکتی ہیں۔ ہمارے تجربے کے مطابق، اگر آپ اپنی ذہنی صحت اور سکون کا خیال رکھنے پر آمادہ ہوں تو زندگی کے بارے میں آپ کی سوچ پر بہت اچھا اثر پڑ سکتا ہے۔



،Brittnee
Vision Australia کی کلائنٹ

معیاری زندگی کے گروپس

ایک چیز جس سے بہت زیادہ حوصلہ ملتا ہے، یہ ہے کہ آپ اپنے جیسے تجربات سے گزرتے ہوئے دوسرے لوگوں کے ساتھ کھل کر اپنے جذبات کے متعلق بات کریں۔ Vision Australia کے **معیاری زندگی کے گروپس** اس صورت میں آپ کے لیے بہترین ہیں کہ آپ ایک محفوظ اور احساسمند ماحول میں اپنے خیالات دوسروں کو بتانے اور دوسروں سے سیکھنے کے خواہشمند ہوں۔

فون پر یہ آٹھ ہفتوں کا گروپ ان موضوعات پر ہے:

- حالات سے نبٹنے اور اپنا حوصلہ اور اعتماد بڑھانے کے طریقے اختیار کرنا
 - یہ سمجھنا کہ دوسرے لوگ روزمرہ کام کیسے کرتے ہیں جیسے دانت برش کرنا، سفر کرنا، کھانا کھانا
 - دوسروں کے ساتھ اپنے آنکھوں کے مسئلے کے متعلق بات کرنے کے طریقوں پر گفتگو جس میں یہ بھی شامل ہے کہ منفی سوالوں کا جواب کیسے دیا جائے
 - مختلف قسموں کی ٹیکنالوجی جس سے آپ کو مدد مل سکتی ہے (جیسے سفید چھڑی، مینو پڑھ کر سنانے والے یا رنگ بتانے والے سمارٹ فون، محدب عدسے، لائبریری ٹولز وغیرہ) ان گروپس کے بہت سے شرکاء کے لیے یہ دوسرے ایسے لوگوں کے ساتھ نئی اور پائیدار دوستی کا آغاز ہوتا ہے جو واقعی ان کی صورتحال سمجھتے ہیں۔
- مزید معلومات کے لیے دیکھیں: visionaustralia.org/qualityliving.

اپنے جنرل پریکٹیشنر (جی پی) سے بات کریں

جی پی آپ کو کئی طریقوں سے مدد دے سکتے ہیں: وہ آپ کے لیے مینٹل ہیلتھ کیئر پلان بنا سکتے ہیں اور آپ کو کاؤنسلر یا ماہر نفسیات جیسی مقامی خدمات کے پاس بھیج سکتے ہیں۔

ماہر نفسیات یا کاؤنسلر سے بات کریں

بہت سے لوگوں کو ماہر نفسیات یا کاؤنسلر سے باقاعدگی سے ملنا بہت فائدہ مند لگتا ہے۔ جی پی کی ریفرل پر اکثر سال میں 10 تک ملاقاتیں Medicare پر کلیم کی جا سکتی ہیں جس کا مطلب ہے کہ آپ کو ملاقات کی ساری فیس یا کچھ فیس واپس مل جائے گی۔ یہ ماہرین آپ کو زندگی کی بڑی تبدیلیوں جیسے بینائی سے محرومی کے ساتھ ایڈجسٹ کرنے کے لیے مدد دے سکتے ہیں۔



Paul
Vision Australia کے کلائنٹ

اس حصے میں ان بہت سی خدمات میں سے صرف کچھ کا ذکر ہے جو آپ کو اپنی خودمختاری برقرار رکھنے میں مدد دے سکتی ہیں۔

یہ خدمات Vision Australia کے کوالیفائڈ سپیشلسٹس فراہم کرتے ہیں جو آپ کے اہداف کو سمجھنے کی غرض سے آپ کے ساتھ کام کرتے ہیں۔

کسی بھی سروس کے استعمال میں جلدی کرنے کی ضرورت نہیں ہے - ہم آپ کو بس یہ بتانا چاہتے ہیں کہ نابینا ہونے یا کم بینائی کی تشخیص ہونے کے بعد بھی وہ کام کرنا ممکن ہے جو آپ ہمیشہ سے کرتے آئے ہیں۔

باہر جانا

اورینٹیشن (جگہ پہچاننا) اور موبیلٹی (چلنے پھرنے) کے سپیشلسٹس آپ کو بحفاظت اور خودمختارانہ طور پر منزل پر پہنچنے کے لیے مدد دے سکتے ہیں۔ ان کا کام آپ کو ذاتی تربیت دینا ہے جس سے آپ کو اپنی دلچسپیوں اور اہداف کے لیے مدد ملے۔ ممکن ہے آپ سفید چھڑی جیسے آلات استعمال کرنا، پبلک ٹرانسپورٹ لینا، سڑک پار کرنا اور راستے تلاش کرنا سیکھیں۔

[اورینٹیشن \(جگہ پہچاننا\) اور موبیلٹی \(چلنا پھرنا\)](#) کے متعلق مزید معلومات حاصل کریں۔

محفوظ گھر، آپ کی مرضی کے مطابق

آکوپیشنل تھراپسٹس آپ کے گھر میں ایسی چھوٹی چھوٹی تبدیلیوں کا مشورہ دے سکتے ہیں جن سے آپ کے لیے آئندہ بھی گھر کا ہر حصہ بحفاظت استعمال کرنا ممکن رہے۔ وہ آپ کو ایسی تدابیر بتا سکتے ہیں جیسے باورچی خانے کی چیزوں کو چھو کر پہچاننا، گھر کے بیرونی دروازے تک پہنچنے کے طریقے، پیالیوں کو آسانی سے تلاش کر پانے کے لیے متضاد رنگوں کا استعمال اور وارڈروبز اور الماریوں میں منظم طریقے سے چیزیں لگانا۔

وہ آلات جن سے آپ کو مدد مل سکتی ہے

آپ کو کئی طرح کی چیزوں سے خودمختار رہنے میں مدد مل سکتی ہے جیسے پڑھنے کے لیے محدب عدسہ، مختلف قسموں کی روشنیاں، مائع کی سطح بتانے والا آلہ (گرم مشروبات کی تیاری میں مدد کے لیے)، باؤاز مائیکرو ویوز اور اس کے علاوہ اور بھی بہت سے آلات۔ جب آپ ہمارے سپیشلسٹ عملے سے بات کریں گے تو وہ آپ کو مشورہ دیں گے کہ آپ کے لیے کونسے آلات بہترین ہو سکتے ہیں۔ آپ کی صورتحال کے لحاظ سے، ممکن ہے سرکاری فنڈنگ سے آپ کی خریداری کا تمام یا کچھ خرچ پورا ہو جائے۔

مزید معلومات کے لیے دیکھیں: shop.visionaustralia.org

ممکن ہے آپ کی مطلوبہ خدمات کا خرچ پورا کرنے کے لیے سرکاری فنڈنگ مہیا ہو۔ ہر سبسڈی سے استفادے کا اہل ہونے کے لیے مختلف تقاضے ہوں گے لہذا یہ چیک کرنا اچھا ہو گا کہ آپ کے لیے کیا مناسب ہے۔ چاہے آپ برسر روزگار ہوں، آپ کا سرکاری مدد کے لیے اہل ہونا ممکن ہے۔

- ڈس ایبیلٹی سپورٹ پنشن (ناہینا)
- 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے بلائڈ ایج پنشن
- 65 سال سے کم عمر کے لوگوں کے لیے نیشنل ڈس ایبیلٹی انشورنس سکیم (NDIS)
- 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے لیے My Aged Care
- نیشنل کمپینین کارڈ
- ٹریول سبسڈی (مزید معلومات کے لیے اپنی سٹیٹ گورنمنٹ کی ویب سائٹ دیکھیں)۔
- مزید معلومات کے لیے [سرکاری سبسڈیز](#) کے متعلق ہمارے معلوماتی وسائل دیکھیں۔

ملازمت جاری رکھنے کے لیے مدد

اگر آپ برسوں روزگار میں تو بینائی میں تبدیلی آنے کا یہ لازمی مطلب نہیں ہے کہ آپ کو کام چھوڑنا پڑے گا، کیونکہ آپ کو روزگار کے قابل رکھنے میں مدد دینے والے آلات اور مدد کی دوسری قسمیں موجود ہیں۔ اس کے علاوہ، یہ خلاف قانون بھی ہے کہ آجر کسی شخص کی معذوری کی وجہ سے اس کے ساتھ امتیازی سلوک کریں۔

ملازمت میں آپ کے رول کے لحاظ سے، یہ ذہن میں رکھنا مناسب ہو گا کہ آپ کا آجر آپ کے کام کے مقام پر معقول تبدیلیاں کرے اور اس طرح آپ اپنی پوزیشن پر کام کرتے رہنے کے قابل رہیں۔

مزید معلومات کے لیے ہمارے [ایڈووکیسی کے لیے وسائل](#) دیکھیں۔

Job Access (جاب ایکسیس)

ممکن ہے Job Access آپ کے لیے فائدہ مند ہو جو معذوری رکھنے والے اہل افراد اور آجروں کو کام سے متعلقہ تبدیلیوں اور آلات خریدنے کے لیے فنڈنگ دینے والا سرکاری پروگرام ہے۔

مزید معلومات کے لیے Vision Australia کی ایمپلائمنٹ سروسز یا ہماری ایڈووکیسی ٹیم سے 1300 847 466 پر رابطہ کریں یا info@visionaustralia.org پر ای میل کریں۔

Vision Australia کی کلائنٹ Caroline اپنے جیسے مددگار سے بات کر رہی ہیں۔



Vision Australia لائبریری

Vision Australia لائبریری ان سب لوگوں کے لیے دستیاب ہے جو نابینا ہیں یا کم بینائی رکھتے ہیں اور آسٹریلیا کے مستقل رہائشی ہیں۔ لائبریری میں ہزاروں آڈیو بکس، بریل بکس اور میگزینز موجود ہیں۔ تمام آسٹریلین اخبارات کو روزانہ آڈیو کے طور پر اپ لوڈ کیا جاتا ہے تاکہ آپ کو تازہ ترین خبریں ملتی رہیں۔

سائن اپ کرنے کے لیے Vision Australia لائبریری ممبرشپ کا درخواست [فارم](#) مکمل کریں۔

،Brittnee
Vision Australia کی کلائنٹ



روزمرہ کاموں کے زبردست طریقے

اگر آپ کی بینائی ختم یا کم ہوئے ابھی تھوڑا ہی عرصہ ہوا ہے تو شاید آپ کو کھانا پکانے، سودا سلف خریدنے بلکہ شاور کرنے جیسے روزمرہ کام ناممکن لگتے ہوں۔

ہماری مختصر [life hacks](#) (روزمرہ کاموں کے زبردست طریقے) وڈیوز بینائی سے محرومی کے مختلف مراحل میں لوگوں کو دکھاتی ہیں جو آپ کی صورتحال سے گزر چکے ہیں اور جنہوں نے کچھ وقت لے کر مدد حاصل کرنے کا فیصلہ کیا۔

روزمرہ کام کرنے کے لیے ان کی آسان تجاویز آپ کے لیے فائدہ مند ہو سکتی ہیں۔

کام کی بات:

اگر آپ معیاری زندگی کے گروپ میں شرکت یا ہم سے سپیشلسٹ مدد لینے کا فیصلہ کریں تو آپ خودمختارانہ زندگی کے بہت سے آسان طریقے سیکھیں گے جو آپ کی ضروریات کے لیے مناسب ہوں گے۔

یہاں روزمرہ کاموں کے زبردست طریقے دیکھیں۔

بڑے بندسوں والا فیتہ



گائیڈ کی چیک لسٹ

اس حصے میں ان چیزوں کی فہرست ہے جن سے آپ کو معلوم کرنے میں مدد ملے گی کہ آپ کے لیے کیا درست ہے۔

اپنے آنکھوں کے مسئلے کے متعلق مزید معلومات حاصل کریں اور سیکھیں کہ کیا ذہن میں رکھنا چاہیے اور کونسے علاج موجود ہیں

اپنا خیال رکھیں – غور کریں کہ آپ کے احساسات کیا ہیں

اپنے جی پی سے بات کریں

ماہر نفسیات یا کاؤنسلر سے بات کریں

بینائی سے محروم دوسرے لوگوں سے تعلق بنائیں اور ان سے سیکھیں

ان خدمات اور مختلف قسموں کی مدد کی فہرست بنائیں جو آپ کی زندگی میں کام آسکتی ہیں۔ اپنے گھر، ملازمت، مشغلوں کے متعلق سوچیں – یہ سب آپ کی مرضی پر منحصر ہے۔

My Aged Care یا نیشنل ڈس ایبیلٹی انشورنس سکیم (NDIS) کے ساتھ رجسٹر کر کے معلوم کریں کہ آیا آپ اپنی ضرورت کی خدمات اور مدد کا خرچ اٹھانے کے لیے فنڈنگ کی درخواست دے سکتے ہیں

ان دوسری سبسڈیز کے لیے رجسٹر کریں جن کے لیے آپ اہل ہیں۔

ہم جانتے ہیں کہ آپ کو بہت زیادہ تبدیلیوں کو قبول کرنا پڑ رہا ہے۔ اگر اس فہرست میں آپ کی دلچسپی کی کوئی چیز موجود ہے اور آپ مزید معلومات لینا چاہتے ہیں تو ہمیں 1300 847 466 پر فون کریں یا info@visionaustralia.org پر ای میل کریں۔



**Vision
Australia**

Blindness. Low Vision. Opportunity.