

Körlük ile veya görme zorluğuyla yaşama rehberi



Cheryl,
Vision Australia müşterisi

Giriş

Bir göz doktoru (örneğin, bir oftalmolojist) size körlük veya görme zorluğu tanısı koymuş ise ve bundan sonra yapmanız gerekenden emin değilseniz, bu kılavuz sizin için iyi bir başlangıç noktası olabilir.

Görme kaybının, sadece sizin için değil, aileniz ve arkadaşlarınız için de hayatınızı değiştirebileceğini biliyoruz.

Daha önce keyifle yaptığınız şeyleri nasıl sürdürebileceğinizi düşünmekte zorlanabilirsiniz.

Bu rehber, size sunulan duygusal, pratik ve maddi desteklerin bazılarını içermektedir. Ayrıca, görme kaybına rağmen iyi bir yaşam sürdürmenin yollarına dair bilgiler de sunmaktadır.

Bu kılavuzda yer alan tüm bilgiler, görme engelli veya görme zorluğu olan kişilerin, teşhis konulduktan sonra kendileri için faydalı buldukları deneyim ve öneriler temel alınarak hazırlanmıştır.

Kılavuzu, ihtiyaç duyduğunuzda kolayca ulaşabilmek için güvenli bir yerde saklayın. Ayrıca, kılavuzun sonunda hem şimdi hem de gelecekte size destek olabilecek bir bilgi listesi bulunmaktadır.



Bir Vision Australia çalışanı, bir müşterisine mutfak ürünlerini tanıtıyor.



Küçük puntolu bir kitabı okumak için kullanılan büyüteç.

Göz rahatsızlığınızı anlamak

Göz rahatsızlığınız ve sizi nelerin beklediği hakkında bilgi edinmek yararlı olabilir. Bu konu ilginizi çekiyorsa, [göz rahatsızlıklarına](#) ilişkin kaynaklarımızı inceleyin.

Duygularınızı tanıma

Körlük veya görme zorluğu teşhisi konulduktan sonra depresyon, üzüntü ve öfke gibi çok çeşitli duygular yaşammanız normaldir.

Kendinizi kötü hissettiğinizde bununla tek başınıza başa çıkmaya çalışmak durumu daha da zorlaştırabilir. Deneyimlerimize göre ruh sağlığınıza özen göstermeye ve destek almaya açık olmanız, hayata bakış açınızda büyük bir fark yaratabilir.



Brittnee,
Vision Australia müşterisi

Kaliteli Yaşam Grupları

En etkili yöntemlerden biri, benzer deneyimler yaşayan kişilerle duygularınızı açıkça paylaşmaktır. Vision Australia'nın [Kaliteli Yaşam Grupları](#), düşüncelerinizi ifade etmek ve güvenli, destekleyici bir ortamda başkalarının tecrübelerinden yararlanmak isteyen kimseler için ideal bir seçenektir.

Sekiz haftalık telefon üzerinden yürütülen bu grup programı şu konulara odaklanmaktadır:

- Sorunlarla başa çıkma, direnç ve özgüven geliştirme.
- Başkalarının günlük işleri nasıl hallettiğini anlama (örneğin, diş fırçalama, seyahat etme, yemek yeme).
- Olumsuz sorulara nasıl yanıt verilmesi gerektiği de dahil olmak üzere, göz rahatsızlığınız hakkında başkalarıyla nasıl konuşabileceğinizi tartışma.
- Size destek olabilecek teknolojiler (örneğin; beyaz bastonlar, menüleri okumanıza veya renkleri tanımanıza yardımcı olan akıllı telefonlar, büyüteçler, kütüphane araçları vb.).

Birçok katılımcı için bu program, kendilerini gerçekten anlayan insanlarla kurulan yeni ve kalıcı dostlukların başlangıcı olur.

Daha fazla bilgi için bakınız: visionaustralia.org/qualityliving.



Paul,
Vision Australia
müşterisi

Aile hekiminiz ile (GP) görüşün

Aile hekimleri size çeşitli şekillerde yardımcı olabilirler: onlar sizin için bir ruh sağlığı bakım planı oluşturabilir ve sizi bir danışman veya psikolog gibi yerel hizmetlere yönlendirebilirler.

Bir psikolog veya danışman ile görüşün

Çoğu kimseler, bir psikolog veya danışmanla düzenli görüşmeleri çok faydalı bulmaktadır. Bir aile hekimi havalesiyle, Medicare kapsamında yılda 10 defa kadar görüşme yapılabilir; bu da görüşme maliyetinin tamamını veya bir kısmını geri alacağınız anlamına gelir. Bu uzmanlar, görme kaybı gibi önemli yaşam değişikliklerine uyum sağlamanıza yardımcı olabilir.

Mevcut destekler

Bu bölüm, bağımsızlığınızı sürdürmenize yardımcı olabilecek mevcut hizmetlerin yalnızca bir kısmını kapsamaktadır.

Bu hizmetler, hedeflerinizi anlamak için sizinle birlikte çalışan nitelikli Vision Australia uzmanları tarafından sunulmaktadır.

Herhangi bir hizmete hemen başvurmak zorunda değilsiniz - körlük veya görme kaybı teşhisi konulduktan sonra her zaman yaptığınız şeyleri yapmanın yine mümkün olduğunu bilmenizi isteriz.

Dışarı çıkmak ve dolaşmak

Yön bulma ve hareketlilik uzmanları, güvenli ve bağımsız bir şekilde hareket etmenizi sağlamak için size destek olurlar. Onların görevi, ilgi alanlarınızı ve hedeflerinizi desteklemek için size bire bir eğitim sağlamaktır. Bu eğitimler sayesinde beyaz baston, toplu taşıma, karşıdan karşıya geçme ve merdivenleri kullanma gibi konuları öğrenebilirsiniz.

[Yön bulma ve hareketlilik](#) hakkında daha fazla bilgi alın.

İstedığınız gibi güvenli bir ev

Mesleki terapistler, evinizde her alanı güvenli bir şekilde kullanabilmenizi sağlayacak küçük değişiklikler önerebilirler. Örneğin, mutfak ekipmanlarında dokunmalı özellikler kullanma, ön kapınıza ulaşmanın yolları, bardakları kolayca bulmak için renk farklılıkları ekleme ve elbise ve mutfak dolaplarını düzenleme gibi ipuçları verebilirler.

Size yardımcı olabilecek araç-gereçler

Okumanıza yardımcı olacak büyüteçler, aydınlatma seçenekleri, sıvı seviye göstergesi (sıcak içecek hazırlamanıza yardımcı olur), konuşan mikrodalga gibi bağımsızlığınızı destekleyecek birçok benzer araç-gereç mevcuttur.

Uzman ekibimizle görüştüğünüzde, onlar sizin için en uygun olan ekipmanı önereceklerdir. Durumunuza bağlı olarak, devlet destek programları satın alma masraflarınızın tamamını ya da bir kısmını karşılayabilir.

Daha fazla bilgi için bakınız: shop.visionaustralia.org.

Devlet maddi desteği

Erişmek istediğiniz hizmetlerin maliyetini karşılamanıza yardımcı olabilecek devlet destekleri bulunabilir. Her bir desteğin farklı uygunluk koşulları olduğundan, hangilerinin sizin durumunuza daha uygun olduğunu kontrol etmeniz faydalı olacaktır. Ayrıca, alışıyor olsanız bile devlet desteği alma hakkına sahip olabilirsiniz.

- Engelli Destek Maaşı (Görme Engelli).
- 65 yaş üstü kişiler için Görme Engelli Yaş Emeklilik Maaşı.
- 65 yaş altı kişiler için Ulusal Engellilik Sigortası Programı (NDIS).
- 65 yaş üstü kişiler için Yaşlı Bakım Programı (My Aged Care).
- Ulusal Refakatçi Kartı.
- Seyahat yardımları (eyalet hükümetinizin internet sitesinde daha fazla bilgi bulabilirsiniz).

Daha fazla bilgi için [devlet teşvikleri](#) hakkındaki kaynaklarımıza bakınız.

Çalışmaya devam etmek için destek

Eğer çalışıyorsanız, görme yeteneğinizde bir değişiklik olması, çalışmayı bırakmanız gerektiği anlamına gelmez; çünkü işinizi sürdürmenizi destekleyecek araç-gereç ve diğer destekler mevcuttur. Ayrıca, bir işverenin herhangi birine engeli nedeniyle ayrımcılık yapması da yasa dışıdır.

Mesleğinize bağlı olarak, işvereninizin iş yerinizde makul düzenlemeler yaparak görevinizi sürdürebilmenizi sağlamasını beklemeniz doğal hakkınızdır.

Daha fazla bilgi edinmek için [haklarınızla ilgili kaynaklarımızı](#) inceleyin.

İş Erişimi (Job Access)

Hakkı olan engelli bireyler ile işverenlere iş ile ilgili tadilat ve ekipman satın almaları için fon sağlayan bir devlet girişimi olan İş Erişimi programından faydalanabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için Vision Australia istihdam hizmetleri veya hak savunma ekibimizle 1300 847 466 numaralı telefondan iletişime geçin veya info@visionaustralia.org adresine e-posta gönderin.

Vision Australia müşterisi Caroline, bir ekran destek görevlisi ile konuşuyor



Vision Australia Kütüphanesi

Vision Australia Kütüphanesi, görme engelli veya görme zorluğu olan ve Avustralya'da daimi ikamet hakkı olan herkesin kullanımına açıktır. Kütüphanede binlerce sesli kitap, Braille alfabesiyle yazılmış kitaplar ve dergiler bulunmaktadır. Ayrıca, tüm Avustralya gazeteleri her gün sesli biçimde yüklenerek en güncel manşetleri dinlemenize imkan sağlar.

Kaydolmak için Vision Australia Kütüphanesi üyelik başvuru [formunu](#) doldurun.

Brittnee,
Vision Australia müşterisi



Hayatı kolaylaştıran öneriler

Körlük veya görme kaybı sorununuz yeni başladıysa, yemek pişirme, alışveriş yapma ve hatta duş alma gibi günlük işler başlangıçta gözünüzde imkansız görünebilir.

Kısa [hayat kolaylaştırıcı öneriler](#) videolarımızda, sizin durumunuzda olan ve zamanında destek almaya karar veren, görme kaybının farklı aşamalarındaki kişiler yer almaktadır.

Günlük işleri halletmeyle ilgili belirtilen basit ipuçları size fayda sağlayabilir.

İpucu:

Bir kaliteli yaşam grubuna katılmaya ya da bizden uzman desteği almaya karar verirseniz, ihtiyaçlarınıza uygun olarak bağımsız yaşamının çeşitli basit yollarını öğrenebilirsiniz.

Hayat kolaylaştırıcı önerileri [burada](#) izleyebilirsiniz.

Büyük rakamlı şerit metre



Kılavuz kontrol listesi

Bu bölüm, sizin için en uygun olan şeyi belirlemenize yardımcı olacak olan bir liste sunmaktadır.

- Beklentileriniz ve alabileceğiniz tedaviler de dahil olmak üzere, göz rahatsızlığınız hakkında daha fazla bilgi edinin.
- Gerçek duygularınızın farkında olun.
 - Aile hekiminizle konuşun.
 - Bir psikolog veya danışmanla görüşün.
- Görme kaybı yaşayan diğer kişilerle iletişim kurun ve onların deneyimlerinden öğrenin.
- Hayatınızı kolaylaştıracak hizmet ve desteklerin bir listesini oluşturun. Eviniz, işiniz ve hobilerinizi dikkate alın – bu tamamen size bağlıdır.
- İhtiyaç duyduğunuz hizmet ve destekler için fon başvurusunda bulunup bulunamayacağınızı öğrenmek için Yaşlı Bakım Programı (My Aged Care) veya Ulusal Engellilik Sigortası Programı'na (NDIS) kaydolun.
- Hak sahibi olduğunuz diğer yardım programlarına kaydolun.

Öğrenilecek çok şey olduğunun farkındayız. Eğer bu listedeki konulardan herhangi biri ilginizi çekiyorsa ve daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız, bizi 1300 847 466 numaralı telefondan arayabilir veya info@visionaustralia.org adresine e-posta gönderebilirsiniz.