

คู่มือแนะนำในการดำเนินชีวิต เมื่อมีภาวะตาบอด หรือสายตาเลือนราง



Cheryl
ลูกค้า Vision Australia

บทนำ

คู่มือนี้ให้คำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยจากจักษุแพทย์ว่า มีภาวะตาบอดหรือสายตาลีอนราง และยังไม่แน่ใจว่าควรทำอะไรต่อไป

เราตระหนักว่า การสูญเสียการมองเห็นส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ไม่เพียงแต่สำหรับคุณเท่านั้น แต่ยังรวมถึงครอบครัวและมิตรสหายของคุณด้วย

คุณอาจรู้สึกยากที่จะจินตนาการว่าจะยังคงทำสิ่งต่าง ๆ ที่คุณชอบต่อไปได้อย่างไร

คู่มือนี้ให้ข้อมูลบางส่วนเกี่ยวกับบริการที่ให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์ ความช่วยเหลือในการดำเนินชีวิตประจำวัน และความช่วยเหลือทางการเงิน รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพแม้มีภาวะบกพร่องทางการมองเห็น

ข้อมูลทุกรายการที่ระบุไว้ในคู่มือนี้ได้รับคำแนะนำจากผู้ที่มีภาวะตาบอดหรือสายตาลีอนราง ซึ่งรวมถึงข้อมูลที่ท่านเหล่านี้เห็นว่าเป็นประโยชน์หลังจากที่ได้รับการวินิจฉัยแล้ว

โปรดเก็บคู่มือนี้ไว้ให้ดี เพื่อที่คุณจะสามารถนำมาใช้อ้างอิงเมื่อใดก็ตามที่ต้องการ นอกจากนี้ ในส่วนท้ายของคู่มือเล่มนี้ยังมีรายการขอแนะนำ ซึ่งจะช่วยเหลือคุณทั้งในขณะนี้และในอนาคต



พนักงานของ Vision Australia กำลังแสดงผลิตภัณฑ์ในครัวแก่ลูกค้า



แว่นขยายสำหรับใช้อ่านหนังสือที่มีตัวหนังสือขนาดเล็ก

การทำความเข้าใจภาวะความผิดปกติทางตาของคุณ

การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับภาวะความผิดปกติทางตาและสิ่งที่คุณคาดว่าจะเกิดขึ้นนั้นเป็นประโยชน์มาก หากคุณสนใจ โปรดอ่านข้อมูลที่เราจัดเตรียมไว้ในหัวข้อ [ภาวะความผิดปกติทางตา](#)

การตระหนักรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง

หลังจากที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะตาบอดหรือสายตาลีเลือนราง เป็นเรื่องปกติที่คุณจะมีความรู้สึกหลากหลายระคนกัน เช่น ซึมเศร้า เสียใจ และโกรธ

การพยายามรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าวเพียงลำพังในยามที่คุณรู้สึกท้อแท้ อาจทำให้ทุกอย่างยิ่งยากขึ้น เราขอแนะนำจากประสบการณ์ของเราว่า การเปิดใจรับแนวคิดเรื่องการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ก็อาจช่วยทำให้คุณมองชีวิตในทางที่ดีขึ้นได้



Brittnee
ลูกค้า Vision Australia

กลุ่มส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ

หนึ่งในสิ่งที่ทรงพลังมากที่สุดคือ การบอกเล่าความรู้สึกของคุณอย่างเปิดเผยกับคนอื่นที่กำลังประสบสิ่งที่คล้ายคลึงกัน [กลุ่มส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ](#) (Quality Living Groups) ของ Vision Australia เป็นทางเลือกที่ดียิ่ง หากคุณอยากพูดถึงความรู้สึกของตนเองและเรียนรู้จากผู้อื่นในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและเอื้ออาหาร

กลุ่มส่งเสริมนี้ใช้โทรศัพท์ในการติดต่อสื่อสาร โดยมีระยะเวลา 8 สัปดาห์ และมุ่งเน้นในเรื่องต่อไปนี้

- สร้างวิธีรับมือกับสถานการณ์ พัฒนาความสามารถในการฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก และส่งเสริมความมั่นใจ
- เรียนรู้ที่ผู้อื่นจัดการกับกิจวัตรประจำวันอย่างไร เช่น การแปรงฟัน การเดินทาง การรับประทานอาหาร
- พูดคุยถึงวิธีการบอกเล่าเกี่ยวกับภาวะความผิดปกติทางตาของตนเองกับผู้อื่น รวมถึงแนวทางรับมือเมื่อถูกตั้งคำถามในเชิงลบ
- เทคโนโลยีที่สามารถช่วยเหลือคุณได้ (เช่น ไม้เท้าขาว โทรศัพท์สมาร์ตโฟนเพื่อช่วยอ่านรายการอาหารหรือระบุสี แวนขยาย และเครื่องมือต่าง ๆ ในห้องสมุด เป็นต้น)

สำหรับผู้เข้าร่วมกลุ่มหลายท่าน การเข้าร่วมกลุ่มดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้นมิตรภาพใหม่อันยืนยงกับคนที่เข้าใจซึ่งกันและกันอย่างแท้จริง

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดไปที่ visionaustralia.org/qualityliving



Paul
ลูกค้า Vision Australia

ปรึกษาแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป

แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป (GP) สามารถช่วยเหลือคุณได้ในหลายวิธี กล่าวคือ แพทย์สามารถจัดทำแผนการดูแลสุขภาพจิตให้คุณได้ และทำเรื่องส่งต่อกรณีของคุณไปยังบริการต่าง ๆ ในพื้นที่ เช่น ผู้ให้บริการปรึกษาหรือนักจิตวิทยา

ปรึกษานักจิตวิทยาหรือผู้ให้บริการปรึกษา

หลายท่านพบว่า การพบนักจิตวิทยาหรือผู้ให้บริการปรึกษาเป็นประจำนั้นมีประโยชน์อย่างยิ่ง เมื่อแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไปทำเรื่องส่งต่อกรณี ผู้ใช้บริการจะสามารถเบิกค่าใช้จ่ายจากเมดิแคร์ (Medicare) ได้ โดยในหลายกรณี สามารถเบิกได้สูงสุด 10 ครั้ง ซึ่งหมายความว่า คุณจะได้รับเงินคืนทั้งหมดหรือบางส่วนสำหรับค่าใช้จ่ายในการใช้บริการ ผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้สามารถช่วยให้คุณปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของชีวิตอย่างการสูญเสียการมองเห็นได้

ความช่วยเหลือที่มีให้บริการ

เนื้อหาส่วนนี้ครอบคลุมเพียงบางบริการที่จะสามารถช่วยให้คุณยังคงดำเนินชีวิตที่พึงพาตนเองได้อย่างอิสระต่อไป

บริการเหล่านี้ดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติของ Vision Australia ที่จะทำงานร่วมกับคุณเพื่อเข้าใจเป้าหมายของคุณ

คุณไม่ต้องรีบตัดสินใจใช้บริการใด ๆ เราเพียงแต่ต้องการแจ้งให้คุณทราบว่า คุณยังสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เคยทำต่อไปได้ แม้หลังจากที่ได้รับบริการวินิจฉัยว่ามีภาวะตาบอดหรือสายตาลีอนราง

การออกนอกบ้านเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ

ผู้เชี่ยวชาญด้านการรับรู้ทิศทางและการเคลื่อนไหวร่างกายสามารถช่วยเหลือคุณให้สามารถเดินทางด้วยตัวเองได้อย่างปลอดภัย บทบาทหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญด้านนี้คือ ให้การฝึกอบรมแบบตัวต่อตัว เพื่อสนับสนุนความสนใจและเป้าหมายของคุณ โดยคุณอาจเรียนรู้วิธีใช้อุปกรณ์ไม้เท้าขาว การใช้ระบบขนส่งมวลชน การข้ามถนน และการขึ้นลงบันได

เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ [การรับรู้ทิศทางและการเคลื่อนไหวร่างกาย](#)

บ้านที่ปลอดภัยในแบบที่คุณต้องการ

นักกิจกรรมบำบัดสามารถแนะนำการปรับเปลี่ยนเล็กน้อยภายในบ้าน เพื่อให้คุณยังคงสามารถใช้พื้นที่ทุกส่วนได้อย่างปลอดภัย นอกจากนี้ ยังสามารถสอนเคล็ดลับต่าง ๆ ให้คุณได้ เช่น การใช้ลักษณะพื้นผิวที่สัมผัสได้บนเครื่องใช้ในครัว เส้นทางเดินไปประตูหน้าบ้าน การเพิ่มสีที่ตัดกันเพื่อให้หาถ้วยได้ง่าย รวมถึงการจัดระเบียบตู้เสื้อผ้าและตู้เก็บของ

อุปกรณ์ที่อาจช่วยเหลือคุณได้

มีอุปกรณ์หลากหลายที่ช่วยให้คุณดำเนินชีวิตด้วยตัวเองได้อย่างอิสระ เช่น แวนขยายเพื่อช่วยในการอ่านหนังสือ อุปกรณ์ให้แสงสว่างแบบต่าง ๆ อุปกรณ์วัดระดับของเหลว (ช่วยในการชงเครื่องดื่มร้อน) ไมโครเวฟที่ทำงานด้วยเสียง และอื่น ๆ อีกมาก

เมื่อคุณปรึกษาเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญของเรา เจ้าหน้าที่จะแนะนำอุปกรณ์ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคุณ เงินช่วยเหลือจากรัฐบาลอาจครอบคลุมค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ทั้งหมดหรือบางส่วน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ของคุณ

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ shop.visionaustralia.org

เงินช่วยเหลือจากรัฐบาล

อาจมีเงินช่วยเหลือจากรัฐบาลสำหรับค่าใช้จ่ายของบริการต่าง ๆ ที่คุณต้องการใช้ ทั้งนี้ เงินช่วยเหลือแต่ละประเภทจะมีข้อกำหนดในการรับสิทธิ์แตกต่างกันไป ดังนั้น จึงควรตรวจสอบว่าเงินช่วยเหลือประเภทใดเหมาะกับคุณ ถึงแม้ว่าคุณจะมีงานทำอยู่ คุณก็อาจมีสิทธิ์ได้รับความช่วยเหลือจากรัฐบาล

- เงินบำนาญช่วยเหลือผู้พิการ (Disability Support Pension) (ตาบอด) (Blind)
- เงินบำนาญผู้สูงอายุตาบอด (Blind Age Pension) สำหรับผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
- โครงการประกันสุขภาพแห่งชาติ (National Disability Insurance Scheme – NDIS) สำหรับผู้มีอายุต่ำกว่า 65 ปี
- โครงการ My Aged Care สำหรับผู้มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
- โครงการบัตรผู้ติดตามแห่งชาติ (National Companion Card)
- เงินช่วยเหลือค่าเดินทาง (รายละเอียดเพิ่มเติมอ่านได้ในเว็บไซต์ของรัฐบาลรัฐที่คุณพำนักอยู่)

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม เชิญอ่านได้ที่แหล่งข้อมูลของเราเกี่ยวกับ [เงินช่วยเหลือจากรัฐบาล](#)

ความช่วยเหลือเพื่อให้สามารถทำงานต่อไปได้

หากคุณมีงานทำอยู่ในขณะนี้ การเปลี่ยนแปลงด้านการมองเห็นไม่ได้หมายความว่าต้องหยุดทำงาน เนื่องจากมีอุปกรณ์และความช่วยเหลืออื่น ๆ ที่ช่วยให้คุณทำงานต่อไปได้ นอกจากนี้ หากนายจ้างเลือกปฏิบัติต่อบุคคลใดก็ตามเนื่องจากความพิการของบุคคลนั้น ถือเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย

การคาดหวังให้นายจ้างปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานอย่างเหมาะสมเพื่อให้คุณยังสามารถทำงานในตำแหน่งเดิมได้นั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับลักษณะงานของคุณ

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูแหล่งข้อมูลของเราในหัวข้อ [การส่งเสริมสิทธิ](#)

โครงการสนับสนุนการเข้าถึงงานสำหรับผู้พิการ (Job Access)

คุณอาจได้รับประโยชน์จาก Job Access ซึ่งเป็นโครงการริเริ่มของรัฐที่ให้เงินสนับสนุนแก่ผู้พิการและนายจ้างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ เพื่อปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสมและจัดซื้ออุปกรณ์ที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงาน

หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดติดต่อบริการการจ้างงานของ Vision Australia หรือทีมส่งเสริมสิทธิของเราที่หมายเลข 1300 847 466 หรืออีเมล info@visionaustralia.org

Caroline ลูกค้าของ Vision Australia กำลังพูดคุยกับเจ้าหน้าที่สนับสนุน



ห้องสมุด Vision Australia

ห้องสมุด Vision Australia (Vision Australia Library) ให้บริการแก่บุคคลตาบอด หรือผู้มีภาวะสายตาลีอนรางที่เป็นผู้พำนักถาวรในออสเตรเลีย โดยมีหนังสือเสียง และ หนังสือและนิตยสารอักษรเบรลล์หลายพันรายการให้บริการ นอกจากนี้ หนังสือพิมพ์ทุก ฉบับของออสเตรเลียจะได้รับการอัปโหลดในรูปแบบไฟล์เสียงเป็นประจำทุกวัน เพื่อให้คุณ ติดตามพาดหัวข่าวประจำวันได้

หากต้องการสมัครสมาชิก โปรดกรอก [แบบฟอร์มสมัครสมาชิกห้องสมุด Vision Australia](#)

Brittnee
ลูกค้า Vision Australia



เคล็ดลับที่ช่วยให้ชีวิตราบรื่น

หากคุณเพิ่งเริ่มมีภาวะตาบอดหรือสายตาเลือนราง กิจกรรมประจำวันต่าง ๆ เช่น การทำอาหาร การซื้อเครื่องอุปโภคบริโภค หรือแม้กระทั่งการอาบน้ำ อาจรู้สึกเหมือนเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

วิดีโอสั้นที่เราจัดทำขึ้นเกี่ยวกับเคล็ดลับที่ช่วยให้ชีวิตราบรื่นนี้นำเสนอเรื่องราวของผู้คนในหลากหลายช่วงของการสูญเสียการมองเห็น ซึ่งเคยเผชิญสถานการณ์ที่คุณกำลังประสบอยู่ และได้ตัดสินใจขอรับความช่วยเหลือเมื่อพวกเขาารู้สึกพร้อม

เคล็ดลับง่าย ๆ ของพวกเขาในการทำกิจกรรมประจำวันอาจเป็นประโยชน์สำหรับคุณ

เคล็ดลับ

หากคุณตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มส่งเสริมการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ หรือรับความช่วยเหลือเฉพาะทางจากเรา คุณจะได้เรียนรู้วิธีง่าย ๆ หลากหลายรูปแบบในการใช้ชีวิตด้วยตนเอง โดยอิสระที่เหมาะสมกับความต้องการของคุณ

เชิญรับชมเคล็ดลับที่ช่วยให้ชีวิตราบรื่นที่นี่

ตลับเมตรที่แสดงตัวเลขขนาดใหญ่



รายการสิ่งที่แนะนำให้ทำ

คู่มือในส่วนนี้แนะนำรายการของสิ่งที่จะช่วยให้คุณตัดสินใจว่าสิ่งใดเหมาะสมกับความ ต้องการของคุณ

- เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับภาวะความผิดปกติทางตาของคุณ รวมถึงการเตรียมตัวและการรักษาที่เกี่ยวข้อง
- หมั่นตรวจสอบความรู้สึกแท้จริงของตัวเอง
 - ปรีกษาแพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป
 - ปรีกษานักจิตวิทยาและผู้ให้บริการปรีกษา
- ติดต่อทำความรู้จักและเรียนรู้จากผู้อื่นที่ประสบภาวะสูญเสียการมองเห็น
- เขียนรายชื่อบริการและความช่วยเหลือต่าง ๆ ที่อาจช่วยให้ชีวิตคุณดีขึ้น ตลอดจน ไตร่ตรองเรื่องบ้าน การงาน และงานอดิเรก ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับคุณพิจารณา
- ลงทะเบียนกับโครงการ My Aged Care หรือโครงการประกันสุขภาพแห่งชาติ (National Disability Insurance Scheme - NDIS) เพื่อศึกษาว่า คุณสามารถขอรับเงินสนับสนุนเพื่อชำระค่าบริการและความช่วยเหลือต่าง ๆ ที่จำเป็นได้หรือไม่
- ลงทะเบียนสำหรับเงินช่วยเหลืออื่น ๆ ที่คุณมีสิทธิ์ได้รับ

เราเข้าใจว่ามีข้อมูลมากมายที่คุณกำลังพิจารณาและทำความเข้าใจ หากมีข้อมูลใดในรายการนี้ที่คุณสนใจและต้องการข้อมูลเพิ่มเติม โปรดโทรหาเราที่หมายเลข 1300 847 466 หรืออีเมล info@visionaustralia.org