

Guía para la vida con ceguera o visión reducida



Cheryl,
cliente de Vision Australia

Introducción

Esta guía es un buen punto de partida si un médico especialista en ojos, como un oftalmólogo, le ha diagnosticado ceguera o visión reducida, y usted no sabe cuál es el próximo paso.

Sabemos que la visión reducida puede cambiar la vida, no solo la suya sino también la de sus parientes y amigos.

Posiblemente le cueste imaginar cómo va a poder seguir haciendo las cosas que siempre disfrutó.

Esta guía cubre algunas de las ayudas emocionales, prácticas y financieras a su disposición. También incluye información sobre cómo vivir bien con un trastorno de la visión.

Todas las cosas que aparecen en esta guía están basadas en orientación brindada por personas ciegas o con visión reducida, e incluyen lo que les resultó útil después del diagnóstico.

Guarde esta guía en un lugar seguro para poder consultarla cuando quiera. Al final de la guía también hay una lista de verificación que le ayudará ahora y en el futuro.



Empleada de Vision Australia mostrándole productos de cocina a un cliente.



Lupa para leer libros de letra pequeña.

Comprender su trastorno ocular

Le resultará útil aprender acerca de su trastorno ocular y qué puede esperar. Si esto le interesa, consulte nuestro material sobre [trastornos oculares](#).

Reconocer las emociones

Es normal sentir una gran variedad de emociones como depresión, tristeza e ira después de recibir un diagnóstico de ceguera o visión reducida.

Tratar de arreglárselas solo cuando uno se siente deprimido puede aumentar el desafío. En nuestra experiencia, puede haber una diferencia enorme en la perspectiva de la vida de las personas que aceptan que deben cuidar su bienestar mental.



Brittnee,
cliente de Vision Australia

Grupos de calidad de vida

Una de las cosas más positivas es hablar abiertamente sobre nuestras emociones con otras personas que están pasando por experiencias similares. Los [Grupos de calidad de vida](#) son ideales para la persona que está deseosa de compartir lo que piensa, y aprender de los demás en un espacio seguro y solidario.

Este grupo telefónico de ocho semanas se concentra en los siguientes:

- Formular nuevas maneras de superar, aumentar la resiliencia y la confianza.
- Comprender de qué manera otras personas manejan las tareas cotidianas como cepillarse los dientes, viajar y comer.
- Conversar sobre las maneras de hablar del trastorno ocular con otras personas, incluso cómo responder a las preguntas negativas.
- Las tecnologías que pueden ayudar (es decir, bastones blancos, celulares inteligentes que ayudan a leer menús o definir colores, lupas, herramientas de biblioteca, etc.)

Para muchos participantes es el principio de nuevas amistades perdurables que entablan con otras personas que comprenden realmente.

Para obtener más información visite la página web: visionaustralia.org/qualityliving.



Paul,
cliente de Vision Australia

Hable con su médico clínico (Dr.)

Los médicos clínicos pueden ayudarle de varias formas: pueden crear un plan de atención de la salud mental y derivarle a servicios de la zona, por ejemplo, un consejero o psicólogo.

Hable con un psicólogo o consejero

Muchas personas consideran que las reuniones con un psicólogo o consejero son muy útiles. Mediante una derivación del médico, en muchos casos es posible reclamar a Medicare el costo de hasta 10 consultas por año, lo que implica que recibirá el reembolso de la totalidad o parte del costo de la consulta. Estos profesionales pueden ayudarle a adaptarse a los grandes cambios de la vida, como la pérdida de visión.

Ayuda disponible

Esta sección abarca solo algunos de los servicios disponibles que pueden ayudarle a mantener su independencia.

Estos servicios están a cargo de especialistas profesionales de Vision Australia que colaborarán con usted para comprender sus metas.

No hay apuro en recurrir a servicio alguno: solo queremos que usted sepa que es posible seguir haciendo las cosas que siempre ha hecho, después de un diagnóstico de ceguera o visión reducida.

Las salidas

Los especialistas en orientación y movilidad pueden prestarle apoyo para que pueda salir de forma segura e independiente. Su función es proporcionar entrenamiento personal para ayudarle a alcanzar sus metas y mantener sus intereses. Puede que aprenda a usar equipo como un bastón blanco, transporte público, a cruzar la calle y manejarse con las escaleras.

Infórmese más sobre [orientación y movilidad](#).

La vivienda segura que a usted le gusta

Los terapeutas ocupacionales pueden sugerirle pequeños cambios a su vivienda que le permitirán seguir usando todo el espacio de forma segura. Pueden sugerirle cómo usar superficies táctiles en el equipo de cocina, maneras de llegar a la puerta principal, añadir contraste de colores para encontrar las tazas fácilmente y organizar los roperos y armarios.

Equipo que podría resultarle útil

Existe una gran cantidad de equipo que puede ayudarle a mantener la independencia, como las lupas para leer, opciones de iluminación, indicadores de nivel de líquido (para ayudarle a preparar bebidas calientes), microondas parlantes y mucho más.

Cuando hable con nuestros especialistas, le recomendarán el tipo de equipo que le dará mejor resultado. Según su situación, los subsidios del gobierno podrían cubrir la totalidad o parte del costo de sus compras.

Infórmese más en la página web: shop.visionaustralia.org.

Ayuda financiera del gobierno

Puede que haya apoyo financiero del gobierno para ayudar con el costo de los servicios que usted desea. Cada subsidio está sujeto a criterios diferentes, de modo que vale la pena comprobar cuáles son los apropiados para su caso. Aún si está empleado/a, es posible que tenga derecho a recibir ayuda del gobierno.

- Pensión de Ayuda para Personas Discapacitadas (ciegos) (Disability Support Pension (Blind)).
- Pensión de Vejez para personas ciegas (Blind Age Pension), para mayores de 65 años.
- Plan de seguro nacional para personas discapacitadas (National Disability Insurance Scheme, NDIS) para menores de 65 años.
- My Aged Care para mayores de 65 años.
- Tarjeta nacional para acompañante (National Companion Card).
- Subsidios de viaje (la página del gobierno de su estado contiene más información).

Para obtener más información, consulte nuestro material en [subsidios del gobierno](#).

Ayuda para seguir trabajando

Si usted está empleado/a, un cambio en su visión no implica forzosamente que tenga que dejar de trabajar, pues existen equipos y otros sistemas de apoyo para ayudarle a mantenerse empleado/a. Además, es ilegal que un empleador discrimine contra una persona sobre la base de su discapacidad.

Según su cargo, es normal que usted espere que su empleador haga ajustes en el lugar de trabajo, dentro de lo razonable, que le permitan a usted desempeñar su función.

Para obtener más información, vea nuestro [material de asesoramiento y representación](#).

Acceso al empleo

Es posible que usted pueda recibir Job Access (Acceso al empleo), una iniciativa del gobierno que proporciona ayuda financiera a las personas con discapacidad que reúnen las condiciones y a los empleadores para que puedan comprar modificaciones y equipo relacionados con el trabajo.

Para obtener más información, llame al servicio de empleo o al equipo de asesoramiento y representación de Vision Australia al 1300 847 466 o envíe un e-mail a info@visionaustralia.org.

Caroline, una cliente de Vision Australia, conversando con una persona de apoyo a los semejantes



Biblioteca de Vision Australia

La Biblioteca de Vision Australia está a disposición de cualquier persona ciega o con visión reducida que sea residente permanente de Australia. Contiene miles de libros audio, y libros y revistas en braille. Todos los días se publica una versión audio de todos los periódicos australianos, para que usted tenga las últimas noticias.

Para inscribirse, rellene el formulario de solicitud de asociación a la Biblioteca de Vision Australia [aquí](#).

Brittnee,
cliente de Vision Australia



Trucos para la vida

Si la ceguera o la visión reducida son algo nuevo para usted, las tareas cotidianas como cocinar, hacer las compras o incluso darse una ducha, pueden parecerle imposibles.

Nuestros breves videos de [Trucos para la vida](#) están protagonizados por personas que se encuentran en diferentes etapas de la pérdida de visión, que han estado en su situación y que, en su momento, decidieron buscar apoyo.

Sus sugerencias sencillas para las tareas cotidianas podrían resultarle útiles.

Consejo:

Si decide asistir a un grupo de calidad de vida o pedirnos apoyo de especialistas, aprenderá una selección de maneras sencillas de llevar una vida independiente que se adapte a sus necesidades.

Vea trucos para la vida [aquí](#).

Cinta métrica con números grandes



Lista de verificación guía

Esta sección presenta una lista de cosas que le ayudarán a decidir lo que es apropiado en su caso.

- Infórmese más sobre su trastorno ocular, incluso qué esperar y qué tratamientos hay.
- Monitoree cómo se siente realmente.
 - Consulte a su médico.
 - Hable con un psicólogo o consejero.
- Conéctese con otras personas que tienen pérdida de visión y aprenda de ellas.
- Escriba una lista de servicios y ayudas que podrían facilitarle la vida. Piense en su vivienda, empleo, pasatiempos: usted decide.
- Inscríbase en My Aged Care o en el National Disability Insurance Scheme (NDIS) para saber si puede solicitar ayuda financiera para pagar por los servicios y ayudas que necesita.
- Inscríbase en los otros subsidios para los que usted reúne las condiciones.

Sabemos que es mucha información que tiene que procesar. Si le interesa alguna de las cosas de esta lista, y necesita más información, llámenos al 1300 847 466 o envíenos un e-mail a info@visionaustralia.org.