

راهنمایی زندگی با نابینایی یا کم بینایی



شریل،
مشتری موسسه بینایی استرالیا

این راهنما مکان خوبی بلدی شروع است اگر یک داکتر چشم، مانند یک متخصص چشم، شمو به بنیایی یا بینایی کم تشخیص داده باشد، و شمو مطمئن نیستید که بعدا چه باید بکنید.

مو درک موانع که از دست دادن بینایی میتواند زندگی را تغییر دهد – نه تنها بلدی شمو بلکه بلدی خانواده و دوستان شمو نیز.

شاید تصور اینکه چطور می‌توانید به انجام کارهایی که همیشه از آنها لذت می‌بردید، ادامه دهید، برایتان سخت باشد.

این راهنما برخی از حمایت‌های عاطفی، عملی و مالی ارائه شده به شمو پوشش می‌دهد. همچنین اطلاعاتی در مورد زندگی خوب با وجود بیماری بینایی وجود دارد.

تمام موارد ذکر شده در این راهنما توسط افراد نابینا یا کم بینا راهنمایی شده است، از جمله مواردی که پس از تشخیص، مفید یافته‌اند.

این راهنما را در جای امنی نگه دارید تا هر زمان که خواستید به آن مراجعه کنید. همچنین در انتهای راهنما یک چک لیست وجود دارد تا از شمو در حال حاضر و در آینده پشتیبانی کند.



یک ذره بین که بلدی خواندن کتاب با حروف خورد استفاده می‌شود.



یکی از کارکنان بینایی استرالیا در حال نشان دادن محصولات آتشیپزخانه به یک مشتری.

آشنایی با وضعیت چشم شمو

آشنایی با وضعیت چشم و انتظارات از آن مفید است. اگر به این موضوع علاقه دارید، است، از منابع مو در مورد شرایط چشم دیدن کنید.

شناخت احساسات خود

طبیعی است که پس از تشخیص نابینایی یا کم بینایی، طیف وسیعی از احساسات مانند افسردگی، غم و اندوه و خشم را تجربه کنید.

تلاش بلدی تنها ماندن وقتی که احساس خوبی ندارید، می‌تواند اوضاع را حتی چالش برانگیزتر کند. طبق تجربه شمو، اگر پذیرای مراقبت از سلامت روانی خود باشید، این می‌تواند دیدگاه شمو به نسبت به زندگی به کلی تغییر دهد.



بیرتنی،
مشتری بینایی استرالیا

یکی از قدرتمندترین چیزها، صحبت آزادانه در مورد احساسات تان با دیگرانی که است که تجربیات مشابهی را تجربه می کنند. اگر مشتاق اید آنچه در ذهن دارید را به اشتراک بگذارید و در فضایی امن و دلسوزانه از دیگران بیاموزید، **گروه های زندگی با کیفیت** بینایی استرالیا ایده ال هستند.

این گروه هشت هفته ای مبتنی بر تلفون، بر موارد زیر تمرکز دارد:

- توسعه روش هایی بلدی کنار آمدن با مشکلات، ایجاد تاب آوری و اعتماد به نفس.
- درک اینکه دیگران چگونه کارهای روزمره را انجام می دهند، مثلا مسواک زدن دندان، مسافرت کردن، غذا خوردن.
- بحث در مورد راه های صحبت با دیگران در مورد وضعیت چشم خود، از جمله نحوه پاسخ به سوالات منفی.
- فناوری هایی که می توانند به شمو کمک کنند (مثلا عصا، تلفون های هوشمند بلدی کمک به شمو در خواندن منوها یا شناسایی رنگ ها، ذره بین، ابزار های کتابخانه و غیره)
- بلدی بسیاری از شرکت کنندگان، این آغاز دوستی های جدید و پایدار با کسانی است که واقعا یکدیگر را درک می کنند.

بلدی کسب معلومات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید:

visionaustralia.org/qualityliving

با داکتر عمومی خود (GP) صحبت کنید

داکتران عمومی می توانند به روش های مختلفی به شمو کمک کنند: آن ها می توانند یک برنامه مراقبت از سلامت روان بلدی شمو ایجاد کنند و شمو ره به خدمات محلی مانند مشاور یا روانشناس ارجاع دهند.

با یک روانشناس یا مشاور صحبت کنید

بسیاری جلسات منظم با یک روانشناس یا مشاور را بسیار مفید می دانند. از طریق معرفی نامه داکتر عمومی، در بسیاری از موارد، می توان تا 10 ویزیت در سال را از طریق بیمه صحتی مدیکر دریافت کرد، به این معنی که تمام یا بخشی از هزینه دیدن را پس خواهید گرفت. این متخصصان می توانند به شمو کمک کنند تا با تغییرات عمده زندگی مانند از دست دادن بینایی سازگار شوید.



پاول،
مشتری ویژن استرالیا

این بخش تنها برخی از خدمات موجود را پوشش می دهد که می توانند به شما در حفظ استقلال تان کمک کنند.

این خدمات توسط متخصصان واجد شرایط ویژن استرالیا ارائه می شود که با شما همکاری می کنند تا هدف تان را درک کنند.

عجله ای بلدی استفاده از هیچ خدماتی نداریم، فقط می خواهیم بدانید که انجام کارهایی که همیشه انجام می دادید، پس از تشخیص نابینایی یا کم بینایی امکان پذیر است.

بیرون رفتن و گشت و گذار

متخصصان جهت یابی و تحرک می توانند به شما در رفت و آمد ایمن و مستقل کمک کنند. نقش آنها ارائه آموزش های فردی بلدی حمایت از علایق و اهداف شماست. شما ممکن است یاد بگیرید که چگونه از تجهیزاتی مانند عصای سفید، حمل و نقل عمومی، عبور از جاده و راه رفتن روی زینه ها استفاده کنید.

در باره جهت یابی و تحرک بیشتر بدانید.

خانه امن، آنطور که می خواهید

کار درمانگران می توانند تغییرات کوچکی در خانه شما پیشنهاد دهند که به شما امکان می دهد همچنان از هر فضایی با خیال راحت استفاده کنید. آنها می توانند نکاتی مانند استفاده از ویژگی های لمسی در تجهیزات آشپزخانه، راه های دسترسی به دروازه ورودی، اضافه کردن تضاد رنگی بلدی پیدا کردن آسان پیاله ها و مرتب کردن الماری ها و کابینت ها را به شما نشان دهند.

تجهیزاتی که ممکن است به شما کمک کنند

تجهیزات زیادی بلدی کمک به استقلال شما وجود دارد، مانند ذره بین بلدی کمک به خواندن، گزینه های روشنایی، نشانگر سطح مایع (بلدی کمک به تهیه نوشیدنی گرم)، میکروویوهای سخنگو و موارد دیگر.

وقتی با کارکنان متخصص مو صحبت می کنید، آنها به شما توصیه می کنند که چه تجهیزاتی بلدی شما مناسب تر است. بسته به شرایط شما، بودجه دولتی ممکن است تمام یا بخشی از هزینه های خرید سموره پوشش دهد.

بلدی فهم بیشتر به shop.visionaustralia.org مراجعه کنید.

ممکن است بودجه دولتی بلدی کمک به پوشش هزینه خدماتی که مایل به دسترسی به آنها هستید، در دسترس باشد. هر یارانه معیارهای واجد شرایط بودن متفاوتی خواهد داشت، بنابراین ارزش دارد بررسی کنید کدام یک بلدی شمو مناسب است. حتی اگر شمو استخدام شده باشید، شمو ممکن واجد شرایط حمایت دولت باشید.

- کمک بازنشستگی معلولیت (نابینا).
- بازنشستگی سن نابینا بلدی افراد بزرگتر از 65 سال.
- طرح ملی بیمه معلولیت (NDIS) بلدی افراد زیر سن 65 سال.
- مراقبت از سالمندان من افراد بزرگتر از 65 سال.
- کارت ملی همراه.
- یارانه های سفر (وب سایت دولت ایالتی شمو جزئیات بیشتری را پوشش می دهد).
- بلدی اطلاعات بیشتر، به منابع مو در [یارانه های دولتی](#) مراجعه کنید.

اگر مستخدم هستید، تغییر در بینایی شمو لزوماً به معنای توقف کار نیست، زیرا تجهیزات و حمایت های دیگری بلدی کمک به شمو در حفظ شغل تان ارائه می شود. همچنین تبعیض علیه هرکسی بر اساس معلولیت توسط کارفرما غیرقانونی است.

با در نظر داشت نقش شمو، این بلدی شمو خوب است که از کار فرمای تان انتظار داشته باشید تا در محل کار تان تعدیلات منطقی انجام دهد و شمو ره قادر به انجام وظیفه خود سازد.

بلدی اطلاعات بیشتر، [منابع وکالت موره](#) بررسی کنید.

دسترسى به کار

شمو ممکن از دسترسى به وظیفه مستفید شوید، که یک ابتکار دولتی است که بلدی افراد واجد شرایط دارای معلولیت و اصلاحات و تجهیزات بودیجه فراهم میسازد.

بلدی معلومات بیشتر، با خدمات اشتغال ویژن استرالیا یا تیم وکالت مو در 1300 847 466 ویا ایمیل info@visionaustralia.org تماس بگیرید.

مشتری ویژن استرالیا، کارولین با یک شخص حمایت کننده همتا صحبت میکند



کتابخانه ویژن استرالیا

کتابخانه ویژن استرالیا بلدی هرکسی که نابینا باشد یا بینایی کم داشته باشد و یک باشنده دائمی استرالیا باشد در دسترس است. هزاران کتاب صوتی، کتاب های بریل و مجلات موجود است. تمام روزنامه های استرالیا روزانه به صورت صوتی آپلود میشوند تا آخرین عناوین را به شما ارائه نماید.

بلدی ثبت نام، [فورم](#) درخواست عضویت کتابخانه ویژن استرالیا را خانه پری کنید.

بیرتنی،
مشتری بینایی استرالیا



ترفندهای زندگی

اگر به تازگی با نابینایی یا کم بینایی مواجه شده اید، انجام کارهای روزمره مانند آشپزی، خرید مواد خوراکی یا حتی حمام گرفتن ممکن است غیر ممکن به نظر برسد.

ویدیوهای کوتاه [ترفندهای زندگی](#) مو، افرادی را در مراحل مختلف از دست دادن بینایی نشان می‌دهد که در شرایط شمو بوده اند و در زمان خودشان تصمیم به دریافت کمک گرفته اند.

نکات ساده در مورد انجام کارهای روزمره ممکن است بلدی شمو مفید باشد.

نکته:

اگر شمو تصمیم بگیرید که در یک گروه زندگی با کیفیت اشتراک کنید یا حمایت تخصصی را از مو بدست بیاورید، شمو یک سلسله روش های ساده بلدی زندگی مستقل را که با نیازهای شمو مطابقت دارد یاد خواهید گرفت.

ترفندهای زندگی را [اینجا ببینید](#).

نوار اندازه گیری با اعداد زیاد



بررسی راهنما

این بخش یک فهرست از چیزها را ارائه میکند تا به شما کمک کند تا بدانید چه چیزی بلدی شما مناسب است.

- درباره وضعیت چشم خود، از جمله انتظارات و درمان های مربوطه، بیشتر بدانید.
 - مدام بررسی کنید که واقعا چه احساسی دارید.
 - با داکتر عمومی تان صحبت کنید.
 - با روانشناس یا مشاور صحبت کنید.
 - با دیگران که دچار از دست دادن بینایی هستند، ارتباط برقرار کنید و از آنها بیاموزید.
 - فهرستی از خدمات و حمایت هایی که میتوانند به زندگی شما کمک کنند، بنویسید، به خانه، شغل، سرگرمی هایتان فکر کنید – همه چیز کاملا به خودتان بستگی دارد.
 - با طرح مراقبت از سالمندان یا طرح بیمه ملی معلولیت (NDIS) ثبت نام کنید تا یاد بگیرید که آیا میتوانید بلدی پرداخت خدمات و حمایت های مورد نیاز خود در خواست دهید یا خیر.
 - بلدی سایر یارانه های که واجد شرایط آن هستید ثبت نام کنید.
- ما میدانیم که چیزهای زیادی بلدی در نظر گرفتن وجود دارد. اگر در این فهرست چیزی وجود دارد که بلدی شما جالب باشد و شما به دنبال معلومات بیشتر هستید، با ما به شماره 1300 847 466 ویا ایمیل info@visionaustralia.org تماس بگیرید.