

# راهنمای زندگی با نابینایی یا کم بینایی



شریل،  
مشتری ویژن استرالیا

اگر یک چشم پزشک، مانند متخصص چشم، نابینایی یا کم بینایی را برای شما تشخیص داده است و مطمئن نیستید که در مرحله بعد چه کاری باید انجام دهید، این راهنما نقطه شروع خوبی است.

ما درک می‌کنیم که از دست دادن بینایی می‌تواند زندگی را تغییر دهد - نه تنها برای شما، بلکه همینطور برای خانواده و دوستانتان.

شاید تصورش برایتان سخت باشد که چطور می‌توانید به انجام کارهایی که همیشه از آنها لذت می‌بردید، ادامه بدهید.

این راهنما برخی از حمایت‌های عاطفی، عملی و مالی ارائه شده به شما را توضیح می‌دهد. همچنین اطلاعاتی در مورد خوب زندگی کردن با وجود مشکل بینایی وجود دارد.

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

این راهنما را در مکانی امن نگه دارید تا هر زمان که خواستید به آن مراجعه کنید. همچنین در انتهای راهنما یک چک لیست وجود دارد که می‌توانید در حال حاضر و در آینده به آن مراجعه کنید.



ذره بین که برای خواندن کتاب با حروف ریز استفاده می‌شود.



یکی از کارکنان ویژن استرالیا در حال نشان دادن محصولات آشپزخانه به یک مشتری.

## درک مشکل چشم شما

مفید است که با مشکل چشم تان و آنچه باید انتظار داشته باشید، آشنا بشوید. اگر به این موضوع علاقه دارید، از منابع ما در بخش [مشکلات 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 برای انجام کارها به تنهایی وقتی احساس افسردگی می‌کنید، می‌تواند اوضاع را حتی چالش برانگیز تر کند. طبق تجربه ما، اگر پذیرای مراقبت از سلامت روان خود باشید، می‌تواند دیدگاه شما را نسبت به زندگی به کلی تغییر دهد.



بریتنی،  
مشتری ویژن استرالیا

یکی از قدرتمندترین چیزها، صحبت آزادانه در مورد احساساتتان با دیگرانی است که تجربیات مشابهی را تجربه می‌کنند. اگر مشتاقید آنچه را در ذهن دارید به اشتراک بگذارید و در فضایی امن و دلسوزانه از دیگران بیاموزید، [گروه های زندگی با کیفیت](#) ویژن استرالیا ایده آل هستند.

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

- توسعه راه هایی برای کنار آمدن، ایجاد تاب آوری و اعتماد به نفس.
- درک اینکه دیگران چگونه کارهای روزمره را انجام می‌دهند، مثلاً مسواک زدن، مسافرت کردن، غذا خوردن.
- بحث در مورد راه های صحبت در مورد مشکل چشم خود با دیگران، از جمله نحوه پاسخ به سوالات منفی.
- فناوری هایی که می‌توانند به شما کمک کنند (مثلاً عصای سفید، تلفن های هوشمند برای کمک به شما در خواندن منوها یا شناسایی رنگ ها، ذره بین، ابزارهای کتابخانه و غیره)
- برای بسیاری از شرکت کنندگان، این آغاز دوستی های جدید و پایدار با کسانی است که واقعاً یکدیگر را درک می‌کنند.

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت [visionaustralia.org/qualityliving](http://visionaustralia.org/qualityliving) مراجعه کنید.

### با پزشک عمومی خود (GP) صحبت کنید

پزشکان عمومی می‌توانند به روش های مختلفی به شما کمک کنند: آن ها می‌توانند یک برنامه مراقبت از سلامت روان برای شما ایجاد کنند و شما را به خدمات محلی مانند مشاور یا روانشناس ارجاع دهند.

### با یک روانشناس یا مشاور صحبت کنید

شمار زیادی از افراد جلسات منظم با یک روانشناس یا مشاور را بسیار مفید می‌دانند. از طریق معرفی نامه پزشک عمومی، در بسیاری از موارد، می‌توان تا 10 ویزیت در سال را از طریق بیمه درمانی مدیکر دریافت کرد، به این معنی که تمام یا بخشی از هزینه ویزیت را پس خواهید گرفت. این متخصصان می‌توانند به شما 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 کار آزموده ویژن استرالیا (Vision Australia) ارائه می شود که با شما کار می کنند تا اهداف تان را درک کنند.

عجله ای برای استفاده از هیچ یک از این خدمات وجود ندارد - فقط می خواهیم بدانید که انجام کارهایی که همیشه انجام می دادید، پس از تشخیص نابینایی یا کم بینایی امکان پذیر است.

### رفت و آمد

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

درباره [جهت یابی و تحرک](#) بیشتر بدانید.

### خانه ای امن، آنطور که می خواهید

کاردرمانگران می توانند تغییرات کوچکی در خانه شما پیشنهاد دهند که به شما امکان می دهد 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 درب ورودی، اضافه کردن تضاد رنگی برای پیدا کردن آسان فنجان ها و سازماندهی کمد ها و قفسه ها را به شما نشان دهند.

### تجهیزاتی که ممکن است به شما کمک کنند

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

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

برای کسب اطلاعات بیشتر به [shop.visionaustralia.org](http://shop.visionaustralia.org) مراجعه کنید.

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

- مستمری حمایت از معلولین (نابینایان).
  - مستمری نابینایان برای افراد بالای 65 سال.
  - طرح ملی بیمه معلولیت (NDIS) برای افراد زیر 65 سال.
  - My Aged Care برای افراد بالای 65 سال.
  - کارت همراه ملی.
  - یارانه های مسافرتی (وب سایت دولت ایالتی شما جزئیات بیشتری را پوشش می دهد).
- برای اطلاعات بیشتر، به منابع ما در مورد [یارانه های دولتی](#) مراجعه کنید.

## پشتیبانی برای ادامه کار

اگر شاغل هستید، تغییر در بینایی شما لزوماً به معنای توقف کار نیست، زیرا تجهیزات و پشتیبانی های دیگری برای کمک به شما در حفظ شغلتان ارائه می شود. همچنین تبعیض علیه هر کسی بر اساس معلولیت توسط کارفرما غیرقانونی است.

بسته به سمت شما، اشکالی ندارد که از کارفرمای خود انتظار داشته باشید که تنظیمات معقولی را در محل کار شما ایجاد کند تا شما را قادر سازد کماکان به شغل خود ادامه دهید. برای اطلاعات بیشتر، به [منابع حمایتی](#) ما مراجعه کنید.

### دسترسی به شغل

شما می توانید از Job Access (دسترسی به شغل) بهره مند شوید، که یک طرح دولتی است که به افراد دارای معلولیت واجد شرایط و کارفرمایان بودجه می دهد تا اصلاحات و تجهیزات مرتبط با کار را خریداری کنند.

برای اطلاعات بیشتر، با خدمات اشتغال ویژن استرالیا یا تیم حمایت ما با شماره 1300 847 466 تماس بگیرید یا به آدرس [info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org) ایمیل بزنید.

کارولین، مشتری ویژن استرالیا، در حال صحبت با یک فرد پشتیبان همتایان



## کتابخانه ویژن استرالیا

کتابخانه ویژن استرالیا برای هر فرد نابینا یا کم بینا که اقامت دائم استرالیا را دارد، در دسترس است. هزاران کتاب صوتی، کتاب بریل و مجله در دسترس است. تمام روزنامه های استرالیا روزانه به صورت صوتی آپلود می شوند تا آخرین عناوین را در اختیار شما قرار دهند.

برای ثبت نام، [فرم درخواست عضویت کتابخانه ویژن استرالیا](#) را پر کنید.

بریتنی،  
مشتری ویژن استرالیا



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

ویدیوهای کوتاه [ترفند های زندگی](#) ما، افرادی را در مراحل مختلف از دست دادن بینایی نشان می‌دهد که در شرایط شما بوده اند و در زمان خودشان تصمیم به دریافت حمایت گرفته اند.

راهنمایی های ساده آنها در مورد انجام کارهای روزمره ممکن است برای شما مفید باشد.

راهنمایی:

اگر تصمیم دارید در یک گروه زندگی با کیفیت شرکت کنید یا از پشتیبانی تخصصی ما بهره مند شوید، مجموعه ای از روش های ساده برای زندگی مستقل را که متناسب با نیازهای شما هستند، خواهید آموخت.

ترفند های زندگی را [اینجا](#) ببینید.

متر نواری با اعداد بزرگ



## چک لیست راهنما

این بخش فهرستی از مواردی را ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند بفهمید چه چیزی برای شما مناسب است.

درباره مشکل چشم خود، از جمله انتظارات و درمان های مربوطه، اطلاعات بیشتری کسب کنید.

احساسات واقعی خود را بررسی کنید.

با پزشک عمومی خود صحبت کنید.

با روانشناس یا مشاور خود صحبت کنید.

با دیگران که بینایی شان را از دست داده اند، ارتباط برقرار کنید و از آنها بیاموزید.

فهرستی از خدمات و پشتیبانی هایی که می‌توانند به زندگی شما کمک کنند، بنویسید. به خانه، شغل، سرگرمی هایتان فکر کنید – این کاملاً به خودتان بستگی دارد.

برای اطلاع از اینکه آیا می‌توانید برای تأمین بودجه جهت پرداخت هزینه خدمات و پشتیبانی های مورد نیاز خود درخواست دهید، در My Aged Care یا طرح بیمه ملی معلولیت (NDIS) National Disability Insurance Scheme ثبت نام کنید.

برای سایر یارانه هایی که واجد شرایط دریافت شان هستید، ثبت نام کنید.

ما می‌دانیم که چیزهای زیادی برای یادگیری وجود دارد. اگر در این لیست چیزی هست که برای شما جالب است و به دنبال اطلاعات بیشتری هستید، با شماره 1300 847 466 با ما تماس بگیرید یا به آدرس [info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org) ایمیل بزنید.