

# راهنمای زندگی با نابینایی یا کم‌بینی



شریل،  
یکی از مراجعین ویژن استرالیا

اگر یک داکتر چشم، مانند متخصص امراض چشم، تشخیص داده است که شما دچار نابینایی یا کم‌بینی هستید و مطمئن نیستید که در مرحله بعد چه کاری باید انجام دهید، این راهنما نقطه شروع خوبی برای شما است.

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

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

این راهنما بعضی از حمایت‌های عاطفی، عملی و مالی قابل ارائه به شما را پوشش می‌دهد. همچنین در مورد زندگی خوب با وجود مشکل بینایی، معلومات ارائه می‌دهد.

تمام نکاتی که در این راهنما آمده، بر اساس راهنمایی افرادی است که نابینا یا کم‌بین هستند، و شامل آنچه که بعد از تشخیص برای شان کمک‌کننده بوده است، می‌باشد.

این راهنما را در مکانی امن نگه دارید تا هر زمان که خواستید به آن مراجعه کنید. همچنان در پایان راهنما یک چک لیست وجود دارد تا از شما در حال حاضر و در آینده حمایت کند.



یک ذره‌بین که برای خواندن کتاب با حروف ریز استفاده می‌شود.



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

## درک وضعیت چشم تان

آشنایی با وضعیت چشم تان و آنچه باید انتظار داشته باشید مفید است. اگر این موضوع برای شما جالب است، از منابع ما در مورد وضعیت های چشم دیدن کنید.

## شناخت احساسات تان

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

وقتی حال تان خوب نیست، اگر بخواهید به تنهایی با آن کنار بیایید، اوضاع را می تواند سخت تر کند. ما از تجربه می دانیم که اگر در مراقبت از سلامت روانی تان دید باز داشته باشید، تفاوت خیلی زیادی را در نگاهتان به زندگی ایجاد می کند.



بریتنی،  
یکی از مراجعین ویژن استرالیا

یکی از نیرومندترین چیزها، صحبت آزادانه در مورد احساسات تان با کسان دیگری است که تجربیات مشابه دارند. اگر مشتاقید آنچه را در ذهن دارید به اشتراک بگذارید و در فضای امن و دلسوزانه از دیگران بیاموزید، [گروه‌های زندگی باکیفیت](#) ویژن استرالیا ایده‌آل هستند.

این گروه تلفونی برای هشت هفته، بر موارد زیر تمرکز دارد:

- ایجاد راه‌هایی برای کنار آمدن، ایجاد تاب‌آوری و اعتماد به نفس.
  - دانستن اینکه دیگران چگونه کارهای روزمره مانند برس کردن دندان‌ها، مسافرت، خوردن غذا را انجام می‌دهند.
  - گفت‌وگو درباره روش‌های صحبت کردن در مورد وضعیت بینایی‌تان با دیگران، از جمله چگونگی پاسخ دادن به پرسش‌های منفی.
  - فناوری‌هایی که می‌توانند به شما کمک کنند (مانند عصای سفید، تلفون‌های هوشمند برای کمک به شما در خواندن مینوها یا شناسایی رنگ‌ها، ذره‌بین، ابزارهای کتابخانه (و غیره)
- برای بسیاری از شرکت‌کنندگان، این آغاز دوستی‌های جدید و پایدار با کسانی است که واقعاً یکدیگر را درک می‌کنند.

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

### با داکتر عمومی (GP) تان صحبت کنید

داکتران عمومی می‌توانند به طریقه‌های مختلف به شما کمک کنند: آنها می‌توانند یک برنامه مراقبت از سلامت روان برای شما ترتیب دهند و شما را به خدمات محلی مانند مشاور یا روانشناس ارجاع دهند.

### با یک روانشناس یا مشاور صحبت کنید

بسیاری از افراد جلسات منظم با یک روانشناس یا مشاور را بسیار مفید می‌دانند. از طریق معرفی‌نامه داکتر عمومی، در بسیاری از موارد، می‌توان تا 10 جلسه را در سال از طریق مدیکر دریافت کرد، به این معنی که تمام یا بخشی از هزینه جلسات را پس خواهید گرفت. این متخصصان می‌توانند به شما کمک کنند تا با تغییرات عمده زندگی مانند از دست دادن بینایی سازگار شوید.



پاول، یکی از مراجعین ویژن استرالیا

این بخش تنها بعضی 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 (Vision Australia) ارائه می شود که با شما همکاری می کنند تا اهداف تان را درک کنند.

برای استفاده از هر نوع خدمات، ضرور نیست عجله کنید. فقط می خواهیم بدانید که انجام کارهایی که همیشه انجام می دادید، بعد از تشخیص نابینایی یا کم بینی 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 در حمایت از علایق و اهداف شما است. شما ممکن است یاد بگیرید که چگونه از تجهیزاتی مانند عصای سفید، ترانسپورت عمومی، عبور از سرک و راه رفتن روی زینه ها استفاده کنید.

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

### خانه امن، آنطوری که می خواهید

کاردرمانگران می توانند پیشنهادهایی برای ایجاد تغییرات اندک در خانه تان ارائه دهند تا بتوانید همچنان از همه بخش های آن به صورت ایمن استفاده کنید. آنان می توانند نکته هایی به شما بیاموزند، مانند استفاده از ویژگی های لمسی روی وسایل آشپزخانه، روش هایی برای رسیدن به در ورودی، افزودن تضاد رنگی برای پیدا کردن آسان تر پیماله ها، و مرتب کردن الماری های لباس و ظروف.

### تجهیزاتی که ممکن است به شما کمک کنند

برای حمایت از استقلال شما تجهیزات زیادی وجود دارد، مانند ذره بین برای کمک به خواندن، گزینه های روشنایی، نشان دهنده سطح مایع (برای کمک به تهیه نوشیدنی گرم)، میکروویوهای 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. با در نظر داشت شرایط شما، تامین مالی دولتی ممکن است تمام یا بخشی از هزینه خریدهای شما را پوشش دهد.

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

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

- حقوق تقاعدی حمایت از معلولین (نابینایان).
  - حقوق تقاعدی نابینایان برای افراد بالای 65 سال.
  - طرح ملی بیمه معلولیت (NDIS) برای افراد زیر 65 سال
  - مراقبت از سالمندان من برای افراد بالای 65 سال.
  - کارت ملی همراه.
  - تخفیف های مسافرتی (وبسایت حکومت ایالتی شما جزئیات بیشتری را پوشش می‌دهد).
- برای معلومات بیشتر، به منابع ما در مورد [مساعده های دولتی](#) مراجعه کنید.

اگر کار می‌کنید، تغییر در بینایی شما لزوماً به معنای توقف کار نیست، زیرا تجهیزات و پشتیبانی‌های دیگری برای کمک به شما در ادامه کار وجود دارد. همچنین تبعیض علیه هر کسی بر اساس معلولیت توسط صاحب کار غیرقانونی است.

با در نظر داشت نقش شما، اشکالی ندارد که از صاحب کار انتظار داشته باشید که اصلاحات معقولی را در محل کار شما ایجاد کند و شما را قادر سازد که همچنان به شغل خود ادامه دهید.

برای معلومات بیشتر، [منابع خدمات مدافعه](#) ما را بررسی کنید.

### دسترسی به شغل

شما می‌توانید از خدمات Job Access (دسترسی به شغل) بهره‌مند شوید، که یک طرح دولتی است که به افراد دارای معلولیت واجد شرایط و صاحبان کار بودجه می‌دهد تا اصلاحات و تجهیزات مرتبط با کار را خریداری کنند.

برای معلومات 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 بفرستید.

کارولین، یکی از مراجعین ویژن استرالیا، در حال صحبت با یک پشتیبان هم‌تا



## کتابخانه ویژن استرالیا

کتابخانه ویژن استرالیا برای هر فرد نابینا یا کم بین که اقامت دائم استرالیا را داشته باشد در دسترس است. در این کتابخانه هزاران کتاب صوتی، کتاب بریل و مجله در دسترس است. تمام روزنامه‌های استرالیا روزانه به صورت صوتی آپلود می‌شوند تا آخرین عناوین را در اختیار شما قرار دهند.

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



بریتنی،  
یکی از مراجعین ویژن استرالیا

## روش‌های ساده برای زندگی

اگر به‌تازگی نابینا یا دچار کم‌بینی شده‌اید، انجام کارهای روزمره مانند آشپزی، خرید مواد غذایی یا حتی حمام کردن ممکن است غیرممکن به نظر برسد.

ویدیوهای کوتاه [روش‌های ساده برای زندگی](#) ما، افرادی را نشان می‌دهد که در مراحل مختلف از دست دادن بینایی هستند؛ کسانی که شرایط مشابه شما را تجربه کرده‌اند و هر یک در زمان مناسب خود تصمیم گرفته‌اند از حمایت‌ها استفاده کنند. نکات ساده آنها در مورد انجام کارهای روزمره ممکن است برای شما مفید باشد.

### نکته:

اگر تصمیم دارید در یک گروه زندگی باکیفیت شرکت کنید یا از پشتیبانی تخصصی ما بهره‌مند شوید، شما مجموعه‌ای از روش‌های ساده برای زندگی مستقل را که متناسب با ضرورت‌های شما هستند، خواهید آموخت. روش‌های ساده برای زندگی را [اینجا](#) تماشا کنید.

نوار اندازه‌گیری 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 وضعیت چشم تان، از جمله انتظارات و درمان‌های مربوطه، بیشتر بدانید.

از احساسات واقعی خود آگاه بمانید.

با داکتر خانوادگی تان صحبت کنید.

با روانشناس یا مشاور صحبت کنید.

با کسان دیگری که دچار کاهش بینایی هستند، ارتباط برقرار کنید و از آنها بیاموزید.

لیستی از خدمات و پشتیبانی‌هایی که می‌توانند به زندگی شما کمک کنند، بنویسید. به خانه، شغل، سرگرمی‌های تان فکر کنید – همه چیز کاملاً به خودتان بستگی دارد.

برای اطلاع از اینکه آیا می‌توانید برای تأمین بودجه جهت پرداخت هزینه خدمات و پشتیبانی‌های مورد ضرورت تان درخواست دهید، در My Aged Care یا طرح ملی بیمه معلولیت (NDIS) ثبت نام کنید.

برای سایر مساعدت‌هایی که واجد شرایط دریافت آنها هستید، ثبت نام کنید.

ما می‌دانیم چیزهای زیادی برای یادگیری وجود دارد. اگر در این لیست چیزی هست که به آن علاقه دارید و معلومات بیشتر می‌خواهید، با شماره 1300 847 466 با ما تماس بگیرید یا به ایمل آدرس [info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org) ایمیل بفرستید.



**Vision  
Australia**

Blindness. Low Vision. Opportunity.