

失明或低视力人士 生活指南



谢丽尔
澳大利亚视障基金会客户

介绍

当你得知眼科专家或医生确诊你的眼睛失明或视力低下后,你可能对接下来怎么办十分迷茫。本指南帮助你走出应对视力障碍挑战的第一步。

我们知道,视力丧失不仅将改变你的生活,而且也将影响你身边的亲朋好友。

你或许难以想象,今后如何才能继续做自己喜欢的事情。

本指南包含了一些能够为你提供精神、日常生活和财务等方面支持的服务信息,并指导你如何与视障共处,让自己拥有健康的生活。

本指南提供的信息均以失明或低视力人士的生活经验为指导,包括在他们确诊视障后发现的有用应对策略。

请妥善保存本资料,以备随时参阅。指南最后部分还有一份核查清单,为你现在和将来的生活提供帮助。



一名澳大利亚视障基金会工作人员向客户示范厨房用品



一名低视力人士使用放大镜阅读小字体书籍

了解你的视障状况

了解你的视障状况以及将会发生什么十分重要。如果你对这方面感兴趣，请查阅我们的[视障资源](#)获取信息。

认识你的感受

当你确诊失明或视力低下后，可能出现抑郁、悲伤和愤怒等各种情绪，这些都是正常的。

当一个人情绪低落时，独自面对现实会让他们更加觉得艰难不易。经验告诉我们，如果你愿意积极关注自己的心理健康，那么你对生活的看法就会发生巨大变化。



布里特妮
澳大利亚视障基金会客户

美好生活交流小组

对你最有帮助的应对策略之一是与有类似经历的人们交流感受。如果你渴望分享自己的想法并能在安全和充满关爱的空间中向他人汲取经验,那么加入澳大利亚视障基金会主办的[美好生活交流小组](#) (Quality Living Groups) 是理想选择。

小组活动每期八周,成员以电话方式沟通交流,重点关注:

- 探索不同的应对策略,提高适应力和信心。
- 了解其他人应对日常生活挑战的方式,例如刷牙、出行、进食。
- 讨论如何与其他人谈论你的视障状况,包括如何回答负面问题。
- 有助改善生活的技术(例如盲杖/白手杖、帮助你阅读菜单或识别颜色的智能手机、放大镜、图书馆工具等)。

对许多参与者来说,这是与真正理解他们经历的人们建立全新和持久友谊的第一步。

了解详情请访问: visionaustralia.org/qualityliving



保罗
澳大利亚视障基金会客户

与你的全科医生交谈

全科医生(GP)能够提供多种帮助,包括为你制定心理健康护理计划,并将你转介给本地服务机构,包括心理辅导或心理学家咨询。

与心理学家或心理辅导员交谈

许多人发现定期与心理学家或心理辅导员聊一聊十分有帮助。全科医生能够为你转介。在大部分情况下,你可以每年通过Medicare(全民医疗保险)报销最多10次心理辅导咨询费用,这意味着你可以免费或仅需支付部分费用即可获得这些服务。心理学家和心理辅导员能够帮助你适应诸如视觉丧失等重大生活变化。

支持服务

本章节仅介绍部分有助你保持独立生活的服务。

这些项目均由合格的澳大利亚视障基金会专家提供。他们将与你紧密协作,了解你希望实现的目标。

你不必急于接受任何一项服务。我们仅希望让你知道,即使确诊失明或低视力,你仍然可能一如既往,从事自己喜欢的事情。

日常出行技能

定向和行动专家能够帮助你安全和独立地出行。他们的工作是提供一对一培训,支持你的需求,协助你实现生活目标。你可能需要学习如何使用盲杖/白手杖、搭乘公共交通、过马路,或上下楼梯等技能。

了解[定向和行动培训](#)详情。

契合你要求的安全居所

职业治疗师能够建议你为自己的居所作一些小改动,确保你继续安全地使用室内每一处空间。他们可以向你传授一些技巧,例如使用厨房电器的触觉功能、到达前门的方法、增加颜色对比从而轻松找到杯子,以及重新摆放衣柜和橱柜内的物品。

生活辅助器材设备

有很多器材和设备可用于支持你独立生活,例如辅助阅读的放大镜、灯光照明、液位指示器(帮助你冲泡热饮料)、语音控制微波炉等。

当你与我们的专业人员交谈时,他们能够推荐最适合你需求的辅助器材设备。根据你的个人情况,政府部门可能提供拨款,用于支付购买这些器材和设备的全部或部分费用。

了解详情请访问：shop.visionaustralia.org

政府拨款

如果你希望获取需要的服务,或许由政府计划可以帮助支付费用。每项补贴计划都有不同的资格条件,你应该全面了解哪些补贴项目适用你的情况。即使你有工作,也可能符合申领政府补贴的条件。

- 残障支持抚恤金 (Disability Support Pension)。
- 失明人士养老金 (Blind Age Pension), 65岁以上人士可申请。
- 全国残障保险计划 (NDIS), 65岁以下人士可申请。
- 我的高龄护理服务 (My Aged Care), 为65岁以上的人士提供信息和服务。
- 全国陪护卡 (National Companion Card)。
- 交通费补贴计划 (访问你所在州的政府网站了解详情)。

请访问我们的[政府补贴计划](#)信息网页了解详情。

支持你继续就业

如果你有工作，视觉能力改变并不意味着你必须放弃。你可以利用辅助器材设备和其他支持，从而继续工作。雇主歧视残障人士属于违法行为。

取决于你的具体职责，你有权要求雇主合理调整工作场所，从而使你能够继续在原岗位工作。

请访问我们的[权益倡导资源](#)网页了解详情。

就业无障碍计划

就业无障碍 (Job Access) 计划是一项政府倡议，为符合条件的残障人士和雇主提供资金，用于改装调整工作环境和购买器材设备。

了解详情请联系澳大利亚视障基金会就业服务科或我们的权益倡导团队，电话1300 847 466，或发送电邮至 info@visionaustralia.org

澳大利亚视障基金会客户卡罗琳与同伴支持人员交谈



澳大利亚视障基金会图书馆

澳大利亚视障基金会图书馆向所有失明或低视力的澳大利亚永久居民开放。图书馆有数以千计的有声读物、盲文书籍和杂志可供借阅。所有澳大利亚发行的报纸每天上传音频版本,让你了解最新重大新闻。

你填妥澳大利亚视障基金会图书馆会员[申请表](#)即可成为会员。

布里特妮
澳大利亚视障基金会客户



生活窍门

如果你新近失明或患有低视力，那么可能对如何处理买菜、做饭，甚至洗澡等这些日常生活琐事忧心忡忡。

我们的[生活窍门](#)系列短视频邀请视觉能力丧失严重程度不同的人士讲述他们的经历。他们都曾与你有相似的处境，最终在适合自己需要的时候决定寻求支持。

他们应对日常生活的简单建议或许对你有所帮助。

提示：

如果你决定参加我们的美好生活交流小组，或决定获取我们的专业支持服务，你将有机会学习掌握一系列简单但符合个人需求的独立生活方法。

点击[这里](#)观看视频。

显示大字体数字的卷尺



核查清单

核查清单列出一系列事项,帮助你识别需要哪些方面的帮助。

- 了解你的视障疾病的更多信息,包括预期发展和治疗方法。
- 关注你的真实感受。
 - 与你的全科医生交谈。
 - 与心理学家或心理辅导员交谈。
- 与其他视障人士建立联系并向他们汲取经验。
- 写下你的生活,包括居家环境、工作、爱好,或任何其他方面,可能需要怎样的服务和支持。
- 注册加入我的高龄护理服务 (My Aged Care) 或全国残障保险计划 (NDIS),了解是否有资格申请政府拨款,支付所需的支持服务费用。
- 注册申领你有资格获得的其他经济补贴。

我们知道,你需要消化吸收的信息很多。如果你对此列表中的任何内容感兴趣并希望了解更多信息,请致电 1300 847 466 或发送电子邮件至 info@visionaustralia.org