

# دليل التعايش مع العمى أو ضعف البصر



،Cheryl  
إحدى زبائن Vision Australia

هذا الدليل مكان جيد للبدء إذا قام طبيب عيون، مثل الاختصاصي في طب العيون، بتشخيص إصابتك بالعمى أو ضعف البصر ولم تكن متأكدًا مما ينبغي فعله بعد ذلك. ندرك أن فقدان البصر يمكن أن يغيّر حياتك – ليس فقط بالنسبة لك ولكن أيضًا بالنسبة لعائلتك وأصدقائك.

قد تجد أن من الصعب تخيّل كيف ستستمر في فعل الأشياء التي كنت دائمًا تستمتع بها. يغطي هذا الدليل بعض أنواع الدعم العاطفي والعملية والمالي المعروض عليك. وهناك أيضًا معلومات عن العيش بشكل جيد مع حالة ضعف البصر.

وقد تمّ الاسترشاد بأشخاص مكفوفين أو ضعاف البصر في إعداد جميع الأشياء المدرجة في هذا الدليل، بما في ذلك ما وجدوه مفيدًا بعد تلقيهم التشخيص.

احتفظ بهذا الدليل في مكان آمن كي تتمكن من الرجوع إليه متى شئت. توجد أيضًا قائمة مراجعة في نهاية الدليل لدعمك الآن وفي المستقبل.



استخدام مكبرّ لقراءة كتاب بخط صغير.



موظفة لدى Vision Australia تعرض على أحد الزبائن منتجات للمطبخ.

## فهم حالة عينيك

من المفيد أن تعرف حالة عينيك وما يمكن أن تتوقعه. إذا كان ذلك أمرًا يهّمك، تفضّل بزيارة مواردنا بشأن حالات العيون.

## إدراك مشاعرك

من الطبيعي أن تخالجت مجموعة واسعة من المشاعر، مثل الاكتئاب والحزن والغضب، بعد أن تتلقّى تشخيصًا بأنك مصابّ بالعمى أو ضعف البصر. إن محاولة التأقلم مع الوضع بمفردك عندما تشعر بالإحباط يمكن أن تزيد من صعوبة الأمور. فنحن نعرف من خلال تجربتنا أنه إذا كنت مستعدًا للاعتناء بصحتك النفسية، يمكن أن يحدث ذلك فرقًا كبيرًا في نظرتك للحياة.



،Brittnee  
إحدى زبائن Vision Australia

أحد أقوى الأشياء هو التحدث بحريّة عن مشاعرك مع الآخرين الذين يمرون بتجارب مشابهة. تُعدّ **مجموعات المعيشة عالية الجودة** التي تنظّمها Vision Australia (مؤسسة البصر أستراليا) مثالية إذا كنت تريد فعلاً مشاركة ما يدور في ذهنك والتعلّم من الآخرين في مكان يتميّز بالأمان واللفظ.

تركّز هذه المجموعة التي تتم لقاءاتها عبر الهاتف وتستمر لمدة ثمانية أسابيع على:

- تطوير طرق التأقلم وبناء المرونة والثقة.
  - فهم كيفية قيام الآخرين بالمهام اليومية مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة والسفر وتناول وجبات الطعام.
  - مناقشة طرق للتحدث عن حالة عينيك مع الآخرين، بما في ذلك كيفية الردّ على الأسئلة السلبية.
  - التقنيات التي يمكن أن تساعدك (مثل العصي البيضاء، والهواتف الذكية لمساعدتك على قراءة قوائم الطعام أو تحديد الألوان، والمكبرات، وأدوات المكتبة وما إلى ذلك).
- وهذه، بالنسبة للعديد من المشاركين، بدايةً لصداقات جديدة ودائمة مع أشخاص آخرين يمكنهم أن يفهموك فعلاً.

لمعرفة المزيد، تفضّل زيارة: [visionaustralia.org/qualityliving](http://visionaustralia.org/qualityliving).

### تحدث إلى طبيبك العام (GP)

يمكن أن يساعدك الأطباء العامون بمجموعة من الطرق: يمكنهم إعداد خطة رعاية للصحة النفسية لك، وإحالتك إلى خدمات محلية مثل مستشار أو عالم نفسي.

### تحدث إلى عالم نفسي أو مستشار

يجد الكثيرون أن الاجتماعات المنتظمة مع عالم نفسي أو مستشار مفيدة للغاية. يمكن بواسطة إحالة من طبيب عام، في كثير من الحالات، المطالبة بما يصل إلى 10 زيارات سنويًا من خلال Medicare، ممّا يعني أنك ستستعيد كل تكلفة الزيارة أو جزءًا منها. يمكن لهؤلاء المحترفين مساعدتك في التكيف مع التغيّرات الحياتية الكبيرة مثل فقدان البصر.



Paul،  
أحد زبائن Vision Australia

## أنواع الدعم المعروضة

يغطي هذا القسم بعضًا فقط من الخدمات المتاحة التي يمكن أن تساعدك في الحفاظ على استقلاليتك.

يتم تقديم هذه الخدمات من قبل متخصصين مؤهلين في Vision Australia (مؤسسة البصر أستراليا) يعملون معك لفهم أهدافك.

ليس هناك من داعٍ للتسرع في الحصول على أي خدمات – فكل ما نريده هو أن تعرف أنه سيكون من الممكن بعد تشخيص إصابتك بالعمى أو ضعف البصر أن تقوم بالأشياء التي كنت تقوم بها دائمًا.

### الخروج والتجول

يمكن لاختصاصيي التوجيه والتنقل دعمك في التجول بأمان واستقلالية. ووظيفتهم هي توفير تدريب فردي لدعم اهتماماتك وأهدافك. وقد تتعلم كيفية استخدام معدات مثل العصا البيضاء، ووسائل النقل العام، وعبور الطريق، وتدبر الخطوات.

اعرف المزيد عن [التوجيه والتنقل](#).

### منزل آمن بالطريقة التي تريدها

يمكن لمعالجي وظائف الجسم اقتراح تغييرات صغيرة في منزلك بما يتيح لك استخدام كل مساحة فيه بأمان. ويمكنهم عرض نصائح مثل استخدام الميزات اللمسية على معدات المطبخ، وطرق للوصول إلى باب منزلك، وإضافة ألوان متباينة لتسهيل العثور على الأكواب، وتنظيم خزائن غرف النوم والخزائن الأخرى.

### معدات قد تساعدك

هناك الكثير من المعدات لدعم استقلاليتك مثل المكبرات للمساعدة في القراءة، وخيارات للإضاءة، ومؤشر مستوى السوائل (لمساعدتك في صنع مشروب ساخن)، وأفران الميكروويف الناطقة، والكثير غير ذلك.

عندما تتحدث مع موظفينا المتخصصين، سيوصون بالمعدات الأنسب لك. واعتمادًا على حالتك، قد يغطي التمويل الحكومي كل تكلفة ما تشتريه من هذه المعدات أو جزءًا من تلك التكلفة.

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة: [shop.visionaustralia.org](http://shop.visionaustralia.org).

قد يكون التمويل الحكومي متاحًا للمساعدة في تغطية تكلفة الخدمات التي ترغب في الحصول عليها. وسيكون لكل إعانة معايير أهلية مختلفة، لذا يجدر التحقق من المعايير المناسبة لك. حتى إذا كنت تعمل، قد تكون مؤهلاً للحصول على دعم حكومي.

- معاش دعم الإعاقة (للمكفوفين).
  - معاش المكفوفين للأشخاص البالغين أكثر من 65 عامًا.
  - "النظام الوطني للتأمين ضد الإعاقة" (NDIS) للأشخاص البالغين أقل من 65 عامًا.
  - My Aged Care (رعاية المسنين الخاصة بي) للأشخاص البالغين أكثر من 65 عامًا.
  - بطاقة المرافق الوطنية.
  - إعانات السفر (يشمل موقع حكومة ولايتك الإلكتروني مزيدًا من التفاصيل).
- للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة مواردنا بخصوص [الإعانات الحكومية](#).

## دعم لمواصلة العمل

إذا كنت تعمل، فإن التغيير في بصرك لا يعني بالضرورة ضرورة التوقف عن العمل، إذ توجد معدات وأنواع أخرى من الدعم معروضة لدعمك للبقاء في العمل. كما أنه من غير القانوني أن يميّز صاحب العمل ضد أي شخص على أساس إعاقته. واعتمادًا على وظيفتك، من المقبول أن تتوقع من صاحب العمل إجراء تعديلات معقولة على مكان عملك، مما يتيح لك الاستمرار في أداء مهام عملك. للمزيد من المعلومات، اطلع على [موارد المناصرة](#) الخاصة بنا.

### الوصول إلى الوظائف

يمكنك الاستفادة من Job Access (الوصول إلى الوظائف)، وهو مبادرة حكومية يوفر التمويل للأشخاص ذوي الإعاقة المؤهلين وأصحاب العمل لشراء تعديلات ومعدات متعلقة بالعمل.

للمزيد من المعلومات، اتصل بخدمات التوظيف في Vision Australia أو فريق المناصرة لدينا على الرقم 1300 847 466 أو أرسل بريدًا إلكترونيًا على العنوان [.info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org)

إحدى زبائن Vision Australia، Caroline، تتحدث إلى شخص دعم الأقران



## مكتبة Vision Australia

مكتبة Vision Australia متاحة لأي شخص مكفوف أو ضعيف البصر ويكون مقيمًا دائمًا في أستراليا. هناك الآلاف من الكتب الصوتية وكتب ومجلات "برايل" المتاحة. ويتم تحميل جميع الصحف الأسترالية يوميًا بالصوت لإعطائك آخر الأخبار الرئيسية. للتسجيل، املأ [استمارة](#) طلب العضوية في مكتبة Vision Australia.



Brittnee،  
إحدى زبائن Vision Australia

إذا كنت جديدًا في العيش في ظلّ العمى أو ضعف البصر، قد تبدو المهام اليومية مثل الطبخ أو شراء البقالة أو حتى الاستحمام مستحيلة.

تعرض مقاطع فيديو [حَيَل الحياة](#) القصيرة الخاصة بنا أشخاصًا في مراحل مختلفة من فقدان البصر كانوا مثلك وقرروا عندما رأوا أن الوقت مناسب للحصول على الدعم. قد تكون نصائحهم البسيطة حول القيام بالمهام اليومية مفيدة لك.

### معلومة:

إذا قررت حضور إحدى مجموعات العيش عالي الجودة أو الحصول على دعم متخصص منّا، سوف تتعلم مجموعة من الطرق البسيطة للعيش بشكل مستقل تناسب احتياجاتك.

شاهد [حَيَل الحياة هنا](#).

### شريط قياس بأرقام كبيرة



## قائمة مراجعة الدليل

يعرض هذا القسم قائمة بالأشياء لمساعدتك على معرفة ما هو مناسب لك.

اعرف المزيد عن حالة عينيك، بما في ذلك ما يمكن أن تتوقعه والعلاجات التي يتضمنها ذلك.

ابقَ على اطلاع بما تشعر به حقًا.

تحدث إلى طبيبك العام.

تحدث إلى عالم نفسي أو مستشار.

تواصل وتعلّم من الآخرين الذين فقدوا بصرهم.

اكتب قائمة بالخدمات وأنواع الدعم التي يمكن أن تساعد معيشتك. فكر في منزلك ووظيفتك وهواياتك – الأمر متروك لك تمامًا.

تسجّل في My Aged Care أو "النظام الوطني للتأمين ضد الإعاقة" (NDIS) لمعرفة ما إذا كان يمكنك تقديم طلب للحصول على تمويل لدفع تكاليف الخدمات والدعم الذي تحتاجه.

تسجّل للحصول على الإعانات الأخرى المؤهل لها.

نعلم أن هناك الكثير من الأشياء التي تحتاج إلى معرفتها واستيعابها. إذا كان هناك أي شيء في هذه القائمة يهّمك وتريد مزيدًا من المعلومات عنه، اتصل بنا على الرقم 1300 847 466 أو أرسل بريدًا إلكترونيًا على العنوان [.info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org)



Blindness. Low Vision. Opportunity.