

Οι επιπτώσεις της απώλειας όρασης



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	3
Διατηρήστε ζωντανή την αγάπη σας για το διάβασμα.....	4
Η αίσθηση ενός καλού βιβλίου	4
Συναισθηματική και διανοητική συμμετοχή	5
Κοινωνικές επαφές και κοινές εμπειρίες.....	5
Απόδραση σε νέους κόσμους.....	5
Μια νέα ζωή χωρίς την οδήγηση	6
Χρόνος με την οικογένεια και κοινωνικές επαφές	6
Η διεκπεραίωση των καθημερινών εξωτερικών υποχρεώσεων	7
Αλλαγές στην επαγγελματική σας ζωή	7
Η σημασία της κατανόησης και της στήριξης	7
Οι επιπτώσεις του μη προσβάσιμου τηλεοπτικού υλικού και κινηματογράφου...8	
Ο πλούτος της οπτικής αφήγησης	8
Κοινές στιγμές και ανθρώπινη επαφή	9
Οι συναισθηματικές επιδράσεις είναι σημαντικές	9
Συνεχίστε να απολαμβάνετε τη μαγειρική	10
Η ψυχή του σπιτιού	10
Η εμπειρία του μαγειρέματος	11
Πέρα από την κουζίνα.....	11
Τα επιτραπέζια παιχνίδια, τα παζλ και οι χειροτεχνίες δεν σταματούν	12
Τα παζλ δεν είναι απλώς κομμάτια	12
Η δημιουργία μέσα από μια νέα προσέγγιση	13
Όταν αυτό που χάνεται δεν είναι απλώς η διασκέδαση	13
Παραμένοντας δραστήριοι για μια καλύτερη ποιότητα ζωής.....	14
Τι σημαίνει για εσάς το να παραμένετε δραστήριοι.....	14
Βρίσκοντας τον τρόπο για κοινωνική επαφή και δραστηριότητες.....	15
Η απώλεια της χαράς του αυθορμητισμού	15
Διατηρώντας τη σωματική σας ευεξία	15
Επικοινωνήστε μαζί μας	16

Εισαγωγή

Η προσαρμογή στη ζωή με απώλεια όρασης μπορεί να είναι μια δύσκολη διαδικασία, γεμάτη από ποικίλα συναισθήματα και νέες εμπειρίες. Απλές απολαύσεις, όπως το να βλέπετε τις σελίδες ενός αγαπημένου βιβλίου να γυρίζουν ή το να οδηγείτε μέχρι τα μαγαζιά για να αγοράσετε ψωμί, μπορεί να μοιάζουν πλέον απρόσιτες.

Ίσως να διαπιστώσετε ότι δεν αναγνωρίζετε εύκολα το πρόσωπο ενός φίλου μέσα στο πλήθος, δεν παρακολουθείτε μια ταινία έχοντας καθαρή εικόνα ή ότι δεν ασχολείστε με δραστηριότητες που παλαιότερα σας έδιναν χαρά. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε ανησυχία και αβεβαιότητα για το μέλλον.

Η κατανόηση και η αποδοχή της απώλειας όρασης είναι μια διαδικασία, και είναι εντάξει το να προχωράτε βήμα βήμα. Παρόλο που η διαδρομή μπορεί να έχει δυσκολίες, είναι επίσης γεμάτη από ευκαιρίες για προσωπική εξέλιξη, ψυχική ανθεκτικότητα και ανακάλυψη νέων τρόπων να βιώνετε τον κόσμο γύρω σας.

Αν δεν αισθάνεστε έτοιμοι να συμμετάσχετε σε μια κοινωνική ομάδα, μην πιέζετε τον εαυτό σας. Αν θέλετε να διακόψετε για λίγο τις συναντήσεις στη λέσχη βιβλίου, κάντε το. Το ταξίδι με την απώλεια όρασης μπορείτε να το κάνετε με τον δικό σας ρυθμό, στον δικό σας χρόνο και με τον τρόπο που σας ταιριάζει καλύτερα. Ίσως στο μέλλον διαπιστώσετε ότι αισθάνεστε έτοιμοι. Και όταν αισθανθείτε έτοιμοι, οι Ομάδες Ποιοτικής Διαβίωσης [Quality Living Groups] θα είναι εδώ για να σας στηρίξουν, προσφέροντάς σας σύνδεση με άλλους ανθρώπους κι ένα αίσθημα κοινότητας, όταν έρθει η κατάλληλη στιγμή για εσάς.

Η Ομάδα Ποιοτικής Διαβίωσης είναι εδώ για εσάς, όταν νιώσετε έτοιμοι να συζητήσετε οποιοδήποτε θέμα περιλαμβάνεται σε αυτόν τον οδηγό. Να θυμάστε ότι δεν είστε ποτέ μόνοι.

Να ξέρετε ότι η απώλεια όρασης δεν καθορίζει το ποιος είστε. Είναι ένα μέρος της προσωπικής σας ιστορίας, αλλά δεν είναι ολόκληρη η ιστορία σας.

« Η απώλεια όρασης μπορεί να επηρεάσει πολλούς τομείς της ζωής. Ελάτε να μοιραστείτε εμπειρίες και να μάθετε από άλλους ανθρώπους, λαμβάνοντας τη συναισθηματική και πρακτική στήριξη που χρειάζεστε.»

- Nemoy Malcom, υπεύθυνος προγραμμάτων ψυχολογικής και κοινωνικής στήριξης.

Η ανάγνωση δεν αφορά μόνο το να βλέπει κανείς λέξεις πάνω σε μια σελίδα. Για πολλούς από εμάς, αποτελεί ένα πολύτιμο κομμάτι της ζωής, γεμάτο από εμπειρίες που ξεπερνούν την απλή άντληση πληροφοριών. Όταν κάποιος χάνει την όρασή του, δεν στερείται μόνο την ικανότητα να βλέπει τις λέξεις· μπορεί να αισθάνεται ότι χάνει πολλά περισσότερα.



Διατηρήστε ζωντανή την αγάπη σας για το διάβασμα

Η αίσθηση ενός καλού βιβλίου

Για πολλούς ανθρώπους, η ανάγνωση αποτελεί μια εμπειρία που εμπλέκει πολλές αισθήσεις. Σκεφτείτε το άρωμα ενός καινούργιου βιβλίου ή τον χαλαρωτικό ήχο των σελίδων που γυρίζουν. Αυτές οι μικρές λεπτομέρειες συμβάλλουν στο να χάνεται κανείς μέσα σε μια αφήγηση. Παρόλο που η όραση μπορεί να μην αποτελεί πλέον μέρος αυτής της εμπειρίας, μπορείτε ακόμη να τη ζήσετε ολόκληρη με νέους τρόπους.

Συνδυάστε τα ηχητικά βιβλία με ήχους του περιβάλλοντος ή με αρώματα, χρησιμοποιήστε βιβλία με ανάγλυφα εξώφυλλα και δημιουργήστε πολυαισθητηριακές αφηγήσεις που περιλαμβάνουν την αφή, τον ήχο και την όσφρηση.

Συναισθηματική και διανοητική συμμετοχή

Η ανάγνωση δεν είναι μόνο μια οπτική δραστηριότητα· είναι επίσης μια νοητική και συναισθηματική εμπειρία. Το να φαντάζεται κανείς σκηνές, να κατανοεί τους χαρακτήρες και να βιώνει συναισθήματα μέσα από τις λέξεις είναι όλα στοιχεία που κάνουν την ανάγνωση τόσο συναρπαστική.

Τα ηχητικά βιβλία μπορούν να εμπλουτίσουν αυτή την εμπειρία με υπέροχο τρόπο. Οι ζωντανές περιγραφές, τα διαδραστικά στοιχεία και τα πλούσια ηχητικά τοπία μπορούν να ζωντανέψουν σκηνές και χαρακτήρες, διατηρώντας τη σύνδεσή σας με την ιστορία δυνατή και ουσιαστική.

Κοινωνικές επαφές και κοινές εμπειρίες

Τα βιβλία συνήθως φέρνουν κοντά τους ανθρώπους. Είτε πρόκειται για τη συμμετοχή σε μια λέσχη βιβλίου είτε απλώς για μια συζήτηση γύρω από ένα καλό βιβλίο, αυτές οι κοινωνικές στιγμές μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό μέρος της αναγνωστικής εμπειρίας.

Η απώλεια της όρασής σας δεν σημαίνει ότι πρέπει να χάσετε και τις κοινωνικές σας σχέσεις. Μπορείτε να συμμετέχετε σε προσβάσιμες λέσχες βιβλίου και διαδικτυακές συζητήσεις, που προσφέρουν έναν χώρο για να μοιράζεστε σκέψεις και να συνδέεστε με άλλους ανθρώπους μέσα από την αφήγηση.

Απόδραση σε νέους κόσμους

Ένα από τα πιο όμορφα στοιχεία της ανάγνωσης είναι η δυνατότητα να ταξιδεύει κανείς σε διαφορετικούς κόσμους και να εξερευνά νέες ιδέες. Η οπτική διάσταση της ανάγνωσης μπορεί να πυροδοτήσει τη φαντασία με τρόπους που είναι δύσκολο να αναπαραχθούν. Η απώλεια της όρασής σας δεν σημαίνει και απώλεια της αίσθησης της περιπέτειας.

Μόλις αρχίσετε να εξοικειώνεστε με νέους τρόπους ανάγνωσης, σύντομα θα απολαμβάνετε ξανά τις ιστορίες σας, με τις αισθήσεις και τα συναισθήματά σας πλήρως ενεργοποιημένα. Η Βιβλιοθήκη της Vision Australia μπορεί να σας καθοδηγήσει σε διάφορες προσβάσιμες επιλογές ανάγνωσης και να σας προσφέρει ένα ευρύ φάσμα υλικού για να ξεκινήσετε.

Το να μην είστε σε θέση να οδηγήσετε μετά από μια διάγνωση απώλειας της όρασης μπορεί να επηρεάσει όχι μόνο την καθημερινότητά σας, αλλά και τη συναισθηματική σας ευημερία. Δεν αφορά μόνο τις πρακτικές δυσκολίες που μπορεί να προκαλέσει, αλλά και το πώς επηρεάζει τις σχέσεις σας, τις κοινωνικές σας επαφές και το αίσθημα της ανεξαρτησίας.



Μια νέα ζωή χωρίς την οδήγηση

Χρόνος με την οικογένεια και κοινωνικές επαφές

Η οδήγηση συχνά σημαίνει κάτι περισσότερο από μια απλή μετακίνηση από το ένα μέρος στο άλλο. Αφορά τις κοινές εμπειρίες και τις αναμνήσεις που δημιουργούμε στη διαδρομή. Τα οικογενειακά ταξίδια με το αυτοκίνητο, οι αυθόρμητες έξοδοι για φαγητό και οι επισκέψεις σε σπίτια φίλων είναι στιγμές που βασίζονται στην απλή ελευθερία του να μπαίνει κανείς στο αυτοκίνητο και να ξεκινά.

Δεν πρόκειται μόνο για την απώλεια αυτών των δραστηριοτήτων, αλλά και για το βαθύτερο αίσθημα αποσύνδεσης που μπορεί να τη συνοδεύει.

Όμως υπάρχουν τρόποι να παραμείνετε σε επαφή με τους άλλους και να συνεχίσετε να δημιουργείτε νέες αναμνήσεις. Προγραμματίστε τακτικές οικογενειακές δραστηριότητες στο σπίτι, χρησιμοποιήστε υπηρεσίες κοινόχρηστης μετακίνησης για τις εξόδους σας και αξιοποιήστε τις διαθέσιμες κοινοτικές και δημόσιες συγκοινωνίες. Όλα αυτά μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε κοντά στα αγαπημένα σας πρόσωπα και να διατηρήσετε αυτούς τους σημαντικούς κοινωνικούς δεσμούς.

Η διεκπεραίωση καθημερινών εξωτερικών υποχρεώσεων

Χωρίς τη δυνατότητα οδήγησης, καθημερινές δραστηριότητες όπως το να πάτε στο σούπερ μάρκετ ή στο φαρμακείο γίνονται πιο δύσκολες, οδηγώντας συχνά σε ένα αίσθημα απώλειας της ανεξαρτησίας. Η εξάρτηση από άλλους ανθρώπους για τις καθημερινές εξωτερικές δουλειές μπορεί να έχει συναισθηματικό κόστος, κάνοντας ακόμη και τις πιο απλές δραστηριότητες να φαίνονται δύσκολες, και επηρεάζοντας την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας.

Για να κάνετε την καθημερινότητά σας πιο εύκολη, αξιοποιήστε τις υπηρεσίες παράδοσης κατ' οίκον και τις ηλεκτρονικές αγορές. Πολλά καταστήματα προσφέρουν παράδοση στο σπίτι, ενώ οι συνδρομητικές υπηρεσίες μπορούν να καλύψουν τις βασικές σας ανάγκες.

Αλλαγές στην επαγγελματική σας ζωή

Η οδήγηση διευκολύνει την κατάσταση όταν η εξ αποστάσεως εργασία δεν είναι δυνατή για το επάγγελμά σας. Χάνεται η ευκολία του να μπαίνει κανείς στο αυτοκίνητο για να πάει σε συναντήσεις, εκδηλώσεις δικτύωσης ή κοινοτικές δραστηριότητες. Όμως αυτή η αλλαγή δεν αφορά μόνο τις πρακτικές δυσκολίες· μπορεί επίσης να επηρεάσει την αίσθηση σκοπού που έχετε, καθώς και τις επαγγελματικές σας ευκαιρίες.

Για να παραμείνετε επαγγελματικά ενεργοί, αξιοποιήστε τις τοπικές δημόσιες συγκοινωνίες και τις υπηρεσίες κοινόχρηστης μετακίνησης, καθώς και ψηφιακά εργαλεία όπως το Zoom ή το Microsoft Teams. Αυτές οι διευκολύνσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να συμμετέχετε σε εκδηλώσεις και να ανταποκρίνεστε στις υποχρεώσεις σας, διατηρώντας σας ενεργούς, πνευματικά δραστήριους και σε επαφή με τους άλλους.

Η σημασία της κατανόησης και της στήριξης

Η προσαρμογή σε αυτές τις αλλαγές χρειάζεται χρόνο. Η αναγνώριση τόσο των ψυχολογικών όσο και των πρακτικών δυσκολιών είναι πολύ σημαντική. Επικοινωνήστε με τον πάροχο που σας προσφέρει τις υπηρεσίες σας για να μάθετε τι επιλογές υπάρχουν. Μπορεί να σας προσφέρει βοήθεια μέσω στρατηγικών και βοηθημάτων. Επιπλέον, μπορείτε να στηριχτείτε σε συγγενείς και φίλους σας, καθώς και σε κοινοτικές υπηρεσίες. Η απώλεια της δυνατότητας οδήγησης αποτελεί σημαντική αλλαγή και η ύπαρξη ενός ισχυρού δικτύου υποστήριξης μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά.

Για πολλούς ανθρώπους, το να βλέπουν τηλεόραση ή να πηγαίνουν στο σινεμά αποτελεί μια αγαπημένη συνήθεια, γεμάτη από κοινές στιγμές και επαφές. Όμως, για τα άτομα που είναι τυφλά ή έχουν μειωμένη όραση, οι παραδοσιακοί τρόποι απόλαυσης οπτικοακουστικών μέσων δεν είναι προσβάσιμοι, γεγονός που οδηγεί σε μια σημαντική απώλεια, που ξεπερνά την απλή δυνατότητα να χαλαρώνει κανείς στον καναπέ με ένα φλιτζάνι καφέ και να παρακολουθεί τις αγαπημένες του εκπομπές.



Οι επιπτώσεις του μη προσβάσιμου τηλεοπτικού υλικού και κινηματογράφου

Ο πλούτος της οπτικής αφήγησης

Η τηλεόραση και οι ταινίες είναι κάτι περισσότερο από κινούμενες εικόνες. Κάθε πλάνο, με τα χρώματα, τις εκφράσεις και τις τεχνικές του, εμπλουτίζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε όσα βλέπουμε.

Για τα άτομα με απώλεια όρασης, αυτή είναι η εμπειρία που αλλάζει. Το να χάνει κανείς το τοπίο ενός ηλιοβασιλέματος ή την αγωνία μιας σκηνής καταδίωξης με αυτοκίνητα σημαίνει ότι χάνει ένα μέρος της αφήγησης.

Η ακουστική περιγραφή διασφαλίζει ότι όλοι, ανεξάρτητα από την όρασή τους, μπορούν να απολαμβάνουν πλήρως και να συμμετέχουν

στην εμπειρία ψυχαγωγίας που προσφέρουν τα οπτικοακουστικά μέσα. Περιγράφοντας λεκτικά τις οπτικές λεπτομέρειες και τη δράση, η ακουστική περιγραφή καθιστά τα μέσα πιο συμπεριληπτικά και προσβάσιμα.

Κοινές στιγμές και ανθρώπινη επαφή

Οι ταινίες και οι τηλεοπτικές σειρές αποτελούν συχνά μια συλλογική εμπειρία, φέρνοντας κοντά τους ανθρώπους μέσα από βραδιές κινηματογράφου και συζητήσεις γύρω από δημοφιλείς σειρές. Η αδυναμία συμμετοχής σε αυτές τις δραστηριότητες μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια κοινών εμπειριών και ευκαιριών για ενδυνάμωση των σχέσεων.

Είναι φυσικό να σας λείπουν οι στιγμές χαλάρωσης στον καναπέ με το τηλεκοντρόλ στο χέρι, ψάχνοντας την ιδανική εκπομπή για να γεμίσει το βράδυ σας, ή να διαφωνείτε αστεειευόμενοι με τον/την σύντροφό σας για το τι θα παρακολουθήσετε. Δεν αφορά μόνο το περιεχόμενο, αλλά και τη συμμετοχή σε συζητήσεις και τη δημιουργία αναμνήσεων με τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Και απλώς επειδή πρέπει πλέον να παρακολουθείτε με διαφορετικό τρόπο, δεν σημαίνει ότι αυτές οι εμπειρίες πρέπει να σταματήσουν.

Η ακουστική περιγραφή μπορεί να κάνει αυτές τις ομαδικές δραστηριότητες πιο συμπεριληπτικές, περιγράφοντας όσα συμβαίνουν στην οθόνη. Με αυτόν τον τρόπο, όλοι μπορούν να συμμετέχουν και να απολαμβάνουν μαζί την εμπειρία, είτε πρόκειται για μια βραδιά κινηματογράφου είτε για μια ζωντανή συζήτηση γύρω από το τραπέζι.

Οι συναισθηματικές επιδράσεις είναι σημαντικές

Τα οπτικοακουστικά μέσα έχουν έναν μοναδικό τρόπο να προκαλούν έντονα συναισθήματα. Είτε πρόκειται για τη χαρά μιας συγκινητικής σκηνής, το γέλιο που προκαλεί μια αστεία στιγμή, τον φόβο μιας αγωνιώδους εξέλιξης ή τη λύπη ενός συγκινητικού αποχαιρετισμού, αυτά τα συναισθήματα αποδίδονται συχνά μέσα από οπτικές λεπτομέρειες.

Επισκεφθείτε σήμερα την Ομάδα Ακουστικής Περιγραφής [Audio Description Team] της Vision Australia στην ιστοσελίδα <https://www.visionaustralia.org/business-consulting/audio-description> για να δείτε με ποιους τρόπους μπορείτε να απολαμβάνετε και πάλι τις ταινίες σας τα βράδια της Παρασκευής, καθώς και εκείνες τις ξεχωριστές στιγμές σύνδεσης με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Η ακρόαση του Vision Australia radio δεν είναι μόνο ένας εξαιρετικός τρόπος ενημέρωσης, αλλά προσφέρει επίσης ένα αίσθημα σύνδεσης με και συμμετοχής σε μια κοινότητα, δίνοντάς σας τη δυνατότητα να ενημερώνεστε για τα τελευταία νέα, να ακούτε ενδιαφέρουσες εκπομπές ή να απολαμβάνετε μουσική.

Η μαγειρική είναι κάτι περισσότερο από την απλή παρασκευή φαγητού· είναι ένας τρόπος να συνδεόμαστε με την κληρονομιά μας και με τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Για τα άτομα που είναι τυφλά ή έχουν μειωμένη όραση, η κουζίνα μπορεί να μετατραπεί σε έναν δύσκολο και απογοητευτικό χώρο. Συχνά θεωρούμε δεδομένη τη δυνατότητα να μαγειρεύουμε ελεύθερα και ανεξάρτητα, χωρίς να χρειάζεται να ζητάμε βοήθεια από κανέναν, μέχρι τη στιγμή που η απώλεια όρασης αλλάζει αυτό το πολύτιμο κομμάτι της καθημερινής ζωής.



Συνεχίστε να απολαμβάνετε τη μαγειρική

Η ψυχή του σπιτιού

Η μαγειρική αποτελεί κεντρικό κομμάτι της ζωής μας, γεμάτο πολυαισθητηριακές απολαύσεις, όπως τα αρώματα που αναδύονται μέσα από μια κατσαρόλα που σιγοβράζει και ο χαρακτηριστικός ήχος των υλικών που ψήνονται στο τηγάνι. Φανταστείτε τη χαρά της προετοιμασίας του οικογενειακού κυριακάτικου τραπέζιου, μια αγαπημένη τελετουργία γεμάτη αγάπη και δημιουργικότητα. Συχνά η ίδια η διαδικασία της προετοιμασίας του φαγητού είναι που κάνει ολόκληρη τη μέρα να ξεχωρίζει.

Οι καθημερινές συνήθειες του μαγειρέματος και του φαγητού μαζί με αγαπημένα πρόσωπα προσφέρουν τόσο σταθερότητα όσο και χαρά, κάνοντας την κουζίνα ένα κεντρικό και πολύτιμο κομμάτι της οικογενειακής ζωής. Είναι αυτές οι στιγμές συντροφικότητας και γιορτής που μετατρέπουν την κουζίνα σε έναν χώρο όπου δημιουργούνται και φυλάσσονται πολύτιμες αναμνήσεις.

Για να διευκολυνθείτε, υπάρχουν προσαρμοσμένα και προσβάσιμα εργαλεία, όπως θερμόμετρα που μιλούν και δοσομετρητές (φλιτζάνια και κουτάλια) με έντονες χρωματικές αντιθέσεις, που μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.

Η εμπειρία του μαγειρέματος

Η αίσθηση του ζυμώματος, η μυρωδιά των μπαχαρικών που αναμειγνύονται και η γεύση ενός άψογα μαγειρεμένου φαγητού είναι βασικά στοιχεία της εμπειρίας του μαγειρέματος. Αυτές οι πολυαισθητηριακές εμπειρίες δίνουν ζωή στην κουζίνα και μετατρέπουν την προετοιμασία του φαγητού σε μια προσωπική και ανταποδοτική δραστηριότητα.

Για τα άτομα που είναι τυφλά ή έχουν μειωμένη όραση, αυτά τα στοιχεία εξακολουθούν να υπάρχουν· η πρόκληση, όμως, βρίσκεται στην ασφαλή και αποτελεσματική κίνηση μέσα στην κουζίνα και στην τελειοποίηση μικρών λεπτομερειών, όπως το να πετύχει κανείς την τέλεια τραγανή κρούστα σε μια πίτα. Η αβεβαιότητα γύρω από το αν θα πετύχουν σωστά αυτές οι λεπτομέρειες μπορεί να κάνει το μαγείρεμα αγχωτικό αντί για απολαυστικό.

Οι έξυπνες υποστηρικτικές τεχνολογίες, όπως οι συσκευές που μιλούν και οι εφαρμογές με ηχητική καθοδήγηση, μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά. Αυτά τα εργαλεία προσφέρουν καθοδήγηση και βοήθεια σε πραγματικό χρόνο, κάνοντας τη μαγειρική πιο εύκολη και ευχάριστη, και βοηθώντας να ανακτήσετε την αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία σας μέσα στην κουζίνα.

Πέρα από την κουζίνα

Η μαγειρική είναι μια τέχνη που ενεργοποιεί όλες μας τις αισθήσεις και μας συνδέει με τις παραδόσεις και τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Η απώλεια όρασης μπορεί να αλλάξει αυτή την εμπειρία, όμως με τη σωστή υποστήριξη μπορούμε και πάλι να νιώσουμε τη χαρά της μαγειρικής. Κατανοώντας τόσο τις πρακτικές όσο και τις συναισθηματικές επιπτώσεις που βιώνετε, η κουζίνα μπορεί να γίνει ξανά ένας χώρος σύνδεσης, δημιουργίας και χαράς. Το Vision Store είναι εδώ για να σας βοηθήσει, αρκεί να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <https://shop.visionaustralia.org>

Όταν η απώλεια όρασης σας δυσκολεύει να απολαύσετε παιχνίδια, παζλ και χειροτεχνίες, τότε δεν πρόκειται απλώς για στέρηση μιας αγαπημένης δραστηριότητας. Μπορεί να επηρεάσει τη χαρά και το αίσθημα ικανοποίησης που προσφέρουν αυτά τα χόμπι. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι αυτού του είδους η απώλεια δεν είναι απλώς το να βρείτε έναν τρόπο να γεμίσετε τη μέρα σας. Αφορά στην κατανόηση της βαθιάς συναισθηματικής επίδρασης που συνοδεύει την απώλεια της δυνατότητάς σας να συμμετέχετε σε δραστηριότητες που κάποτε σας προσέφεραν χαρά, παρηγοριά και σύνδεση με τους άλλους.



Τα επιτραπέζια παιχνίδια, τα παζλ και οι χειροτεχνίες δεν σταματούν

Τα παζλ δεν είναι απλώς κομμάτια

Φανταστείτε την ικανοποίηση να τοποθετείς το τελευταίο κομμάτι σε ένα παζλ, καθώς η εικόνα ολοκληρώνεται σιγά σιγά. Για κάποιον που έχει χάσει την όρασή του, αυτή η κάποτε χαλαρωτική δραστηριότητα μετατρέπεται σε μια απογοητευτική πρόκληση.

Η υφή των κομματιών μπορεί να είναι ακόμη αισθητή, όμως χωρίς τη δυνατότητα να βλέπει κανείς την εικόνα στο κουτί ή να ξεχωρίζει το ένα κομμάτι από το άλλο, το παζλ χάνει τη γοητεία του και μπορεί να μετατραπεί σε μια δύσκολη και αγχωτική διαδικασία.

Τα απτικά παζλ και οι ηχητικές οδηγίες μπορούν να βοηθήσουν να αναζωπυρωθεί η χαρά της ενασχόλησης, επιτρέποντάς σας να βιώσετε ξανά την ικανοποίηση της ολοκλήρωσης.

Η δημιουργία μέσα από μια νέα προσέγγιση

Η χειροτεχνία είναι κάτι περισσότερο από ένα απλό χόμπι· είναι ένας τρόπος έκφρασης και σύνδεσης με τους άλλους. Είτε πρόκειται για πλέξιμο, ράψιμο ή δημιουργία λευκωμάτων, αυτές οι δραστηριότητες δίνουν στους ανθρώπους τη δυνατότητα να δημιουργούν κάτι απτό με τα χέρια τους.

Με την απώλεια όρασης, πράγματα όπως το πέρασμα της κλωστής στη βελόνα, το ταίριασμα των χρωμάτων ή το να βλέπει κανείς ένα ολοκληρωμένο έργο μπορεί να γίνουν πιο δύσκολα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση, καθώς οι άνθρωποι στερούνται τη δημιουργική διαδικασία που κάποτε τους έδινε χαρά.

Το Vision Store προσφέρει τα προϊόντα που χρειάζεστε για να συνεχίσετε τις χειροτεχνίες σας σαν επαγγελματίας.

Όταν αυτό που χάνεται δεν είναι απλώς η διασκέδαση

Τα παιχνίδια είναι κάτι περισσότερο από διασκέδαση· αποτελούν έναν τρόπο σύνδεσης με τους άλλους. Τα παιχνίδια με τράπουλα, τα επιτραπέζια και τα βιντεοπαιχνίδια προσφέρουν ευκαιρίες για κοινωνική επαφή, πνευματική πρόκληση και στιγμές γέλιου και χαράς.

Όταν χάνεται η όραση, η συμμετοχή σε αυτές τις δραστηριότητες μπορεί να γίνει δύσκολη, καθώς αυτό που κάποτε προσέφερε χαρά και αίσθημα συντροφικότητας τώρα πια θυμίζει όσα έχουν αλλάξει.

Πολλά κλασικά παιχνίδια με τράπουλα, καθώς και επιτραπέζια, διατίθενται πλέον σε απτικές εκδόσεις ή με μεγάλα γράμματα. Η συμμετοχή σε τοπικές κοινοτικές ομάδες ή σε διαδικτυακά φόρουμ που επικεντρώνονται στο προσβάσιμο και συμπεριληπτικό παιχνίδι μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να συνδεθείτε με άλλους που μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα.

Επικοινωνήστε με τον πάροχο που σας προσφέρει τις υπηρεσίες σας ή επισκεφθείτε το Vision Store για να βρείτε νέους τρόπους να συνεχίσετε τις χειροτεχνίες και να απολαμβάνετε βραδιές παιχνιδιών και ώρες με παζλ.

Φανταστείτε την αίσθηση ελευθερίας που προσφέρει ο περίπατος ένα ηλιόλουστο απόγευμα, νιώθοντας το αεράκι και βλέποντας τα χρώματα του κόσμου γύρω σας να αλλάζουν. Για τα άτομα που βλέπουν, αυτή είναι μια συνηθισμένη εμπειρία. Για τα άτομα που είναι τυφλά ή έχουν μειωμένη όραση, η μετακίνηση και ο προσανατολισμός στο περιβάλλον μπορεί να κάνουν ακόμη και απλές δραστηριότητες, όπως το να πάνε περίπατο μόνοι τους, να φαίνονται δύσκολες και αγχωτικές.



Παραμένοντας δραστήριοι για μια καλύτερη ποιότητα ζωής

Τι σημαίνει για εσάς το να παραμένετε δραστήριοι

Η έννοια της δραστηριότητας είναι διαφορετική για τον καθένα. Για κάποιους ανθρώπους αυτό σημαίνει να πηγαίνουν στο γυμναστήριο και να κάνουν βάρη, ενώ για άλλους μπορεί να σημαίνει μια βόλτα στα μαγαζιά με φίλους. Όποια κι αν είναι η επιλογή σας, είναι σημαντικό να παραμένετε δραστήριοι. Η διατήρηση του κινήτρου μπορεί να είναι δύσκολη για όλους, όμως όταν ζει κανείς με απώλεια όρασης, όλα μπορεί να φαίνονται ακόμη πιο δύσκολα.

Βρίσκοντας τον τρόπο για κοινωνική επαφή και δραστηριότητες

Δραστηριότητες όπως η συμμετοχή σε ένα μάθημα αεροβικής ή το κολύμπι στην πισίνα είναι συχνά στιγμές που μοιράζεται κανείς με φίλους. Όταν βιώνετε απώλεια όρασης, η συμμετοχή σε αυτές τις γνώριμες καθημερινές συνήθειες μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε άβολα, ειδικά αν είστε το μόνο άτομο στην παρέα που έχει περάσει μια τέτοια αλλαγή. Μπορεί να είναι δύσκολο και συχνά αγχωτικό να βρείτε το κίνητρο να συμμετέχετε σε κάτι που παλαιότερα σας φαινόταν απολύτως φυσικό και συνηθισμένο.

Όμως υπάρχουν προσβάσιμες ομάδες γυμναστικής και αθλητικές ομάδες ειδικά προσαρμοσμένες για άτομα με απώλεια όρασης. Αξιοποιήστε την τεχνολογία για να δημιουργήσετε ή να συμμετάσχετε σε διαδικτυακές κοινωνικές ή αθλητικές κοινότητες, όπου οι άνθρωποι μπορούν να συμμετέχουν μαζί σε δραστηριότητες, να μοιράζονται εμπειρίες και να στηρίζουν ο ένας τον άλλον.

Η απώλεια της χαράς του αυθορμητισμού

Ο αυθορμητισμός αποτελεί βασικό στοιχείο του να παραμένει κανείς δραστήριος. Η δυνατότητα να αποφασίζετε στη στιγμή να πάτε για τρέξιμο ή να πάτε τα παιδιά σας στο πάρκο μπορεί να αποτελεί σημαντικό μέρος της διατήρησης ενός δραστήριου τρόπου ζωής. Τώρα, ο αυθόρμητος χαρακτήρας αυτών των δραστηριοτήτων έχει αντικατασταθεί από προσεκτικό προγραμματισμό και εξάρτηση από άλλους ανθρώπους. Αυτό μπορεί πραγματικά να μειώσει τη χαρά και την αίσθηση ελευθερίας που συνοδεύουν τη σωματική δραστηριότητα.

Αντ' αυτού, μπορείτε να δημιουργήσετε μια λίστα με δραστηριότητες που πάντα απολαμβάνετε και να χρησιμοποιείτε ένα χρονόμετρο ή ξυπνητήρι που θα σας υπενθυμίζει τυχαία μέσα στη μέρα να τις κάνετε. Αυτός είναι ένας απλός τρόπος να παραμένετε δραστήριοι και να διατηρείτε την καθημερινότητά σας ενδιαφέρουσα.

Διατηρώντας τη σωματική σας ευεξία

Η σωματική δραστηριότητα δεν περιορίζεται μόνο στην άσκηση· προσφέρει σημαντικά οφέλη και για την ψυχική και συναισθηματική ευημερία. Είτε βλέπουμε είτε όχι, είναι σημαντικό να κινούμαστε και να απολαμβάνουμε τον ήλιο, ώστε να διατηρούμε τη συνολική υγεία και ευεξία μας. Για να σας φαίνονται τα πράγματα πιο εύκολα, ξεκινήστε θέτοντας μικρούς και εφικτούς στόχους. Κάνοντας τα πράγματα με τον δικό σας τρόπο και τον δικό σας ρυθμό, μπορείτε να αρχίσετε ξανά να βρίσκετε το κίνητρο για να δραστηριοποιηθείτε. Μιλήστε με τον πάροχο που σας προσφέρει τις υπηρεσίες σας, ο οποίος μπορεί να σας προτείνει τρόπους για να επιστρέψετε σε έναν πιο υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής.

Επικοινωνήστε μαζί μας

Μάθετε περισσότερα για το πώς οι υπηρεσίες και η υποστήριξη που προσφέρουμε μπορούν να βοηθήσουν εσάς και την οικογένειά σας σήμερα.

Η Vision Australia διαθέτει κέντρα στις μητροπολιτικές περιοχές, καθώς και στην επαρχία, σε ολόκληρη την Αυστραλία.

Καλέστε μας στο 1300 84 74 66

Μπορείτε, επίσης, να επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας στη διεύθυνση www.visionaustralia.org ή να μας στείλετε email στο info@visionaustralia.org για να βρείτε το κοντινότερο σε εσάς κέντρο.



[@visionaustralia](https://www.facebook.com/visionaustralia)



[@visionaustralia](https://www.instagram.com/visionaustralia)



[@vision-australia](https://www.linkedin.com/company/vision-australia)



[@visionaustralia](https://www.x.com/visionaustralia)



[@visionaustralia](https://www.youtube.com/visionaustralia)



**Vision
Australia**