

Gli impatti della perdita della vista



Indice

Introduzione	3
Mantieni vivo il tuo amore per la lettura	4
Il piacere di un buon libro.....	5
Coinvolgimento emotivo e cognitivo	5
Legami sociali ed esperienze condivise	5
Evadere verso mondi nuovi	5
Una nuova vita senza guidare	6
Tempo in famiglia e connessioni sociali.....	6
Sbrigare le faccende quotidiane	7
Cambiamenti nella vita professionale	7
L'importanza della comprensione e del sostegno	7
Gli impatti di TV e film inaccessibili	8
La ricchezza della narrazione visiva	8
Momenti condivisi e legami.....	9
Gli impatti emotivi contano	9
Non perdere il piacere di cucinare.....	10
Il cuore della casa	10
L'esperienza di cucinare	11
Oltre la cucina	11
Non è necessario rinunciare a giochi, puzzle e lavori manuali	12
I puzzle sono molto più che semplici pezzi	12
Dover fare lavori manuali con una nuova prospettiva.....	13
L'impatto di perdere molto più del semplice divertimento	13
Rimanere attivi per stare bene	14
Cosa significa per te rimanere attivo/a	14
Trovare la tua strada verso la connessione e l'attività.....	15
Perdere la gioia della spontaneità	15
Abbracciare il benessere fisico.....	15
Contattaci	16

Introduzione

Adattarsi alla vita con la perdita della vista può essere una sfida, un percorso pieno di emozioni diverse e di nuove esperienze. Semplici piaceri, come sfogliare il tuo libro preferito o fare un salto in macchina a prendere il pane, potrebbero sembrarti impossibili da raggiungere.

Potresti accorgerti che non sei più in grado di riconoscere con facilità un amico tra la folla, di guardare un film vedendo immagini nitide o di dedicarti a quegli hobby che un tempo ti rallegravano. È importante ricordarsi che è normale sentirsi sopraffatti e incerti sul futuro.

Capire e accettare la perdita della vista è un percorso, ed è normale affrontarlo un passo alla volta. Anche se la strada da percorrere può presentare delle difficoltà, è anche piena di occasioni per crescere, farsi forza e scoprire nuovi modi di vivere il mondo.

Se non ti senti pronto/a a unirti a un gruppo sociale, non farlo. Se vuoi sospendere gli incontri del tuo club del libro, fallo. Il tuo percorso per affrontare la perdita della vista può procedere con i tuoi ritmi, nei tempi e nei modi che preferisci. Potresti accorgerti che, in futuro, sarai finalmente pronto/a. E quando lo sarai, i Quality Living Groups saranno qui per sostenerti, offrendoti contatti e una comunità a cui appartenere, non appena sarà il momento giusto.

Abbiamo un Quality Living Group pronto ad accoglierti, non appena te la sentirai, per ciascuno degli argomenti che troverai in questa guida. Ricorda che non sei mai solo/a.

Tieni presente che la perdita della vista non è ciò che ti definisce. È una parte della tua storia, ma non è tutta la tua storia.

“ La perdita della vista può avere un impatto su tantissimi aspetti della vita. Vieni a condividere la tua esperienza e a imparare dagli altri: troverai tutto il sostegno pratico ed emotivo di cui hai bisogno.”

- Nemoy Malcom, responsabile dei programmi di supporto emotivo e sociale.

Leggere non significa soltanto riuscire a distinguere le parole su un foglio. Per molti di noi, è una parte della vita a cui teniamo molto, fatta di esperienze che vanno ben oltre il semplice ricevere informazioni. Quando qualcuno subisce una riduzione della vista, non perde solo la capacità di leggere le parole; può sentire di stare perdendo molto di più.



Mantieni vivo il tuo amore per la lettura

Il piacere di un buon libro

Per molti, la lettura coinvolge diversi sensi. Pensa all'odore di un libro nuovo o al suono confortante delle pagine mentre le sfogli. Questi piccoli dettagli contribuiscono a farti perdere dentro una storia. Anche se la vista non fa più parte di questa esperienza, è ancora possibile vivere tutto ciò in modi diversi.

Abbina gli audiolibri a suoni ambientali o profumi, usa copertine in rilievo e crea eventi di narrazione sensoriale che includano il tatto, l'udito e l'olfatto.

Coinvolgimento emotivo e cognitivo

Leggere non è solo un'attività visiva, è anche un'attività mentale ed emotiva. Immaginare le scene, comprendere i personaggi e provare emozioni attraverso le parole: sono tutti questi gli elementi che rendono la lettura così coinvolgente.

Gli audiolibri possono arricchire questa esperienza in modi straordinari. Descrizioni vivide, elementi interattivi e ricchi paesaggi sonori possono dare vita a scene e personaggi, mantenendo vivo e soddisfacente il tuo coinvolgimento nella storia.

Legami sociali ed esperienze condivise

I libri spesso avvicinano le persone. Sia che si tratti di unirsi a un club del libro o semplicemente di fare una chiacchierata su un bel libro, questi momenti di interazione sociale possono essere una parte fondamentale dell'esperienza della lettura.

Perdere la vista non significa dover perdere i propri legami sociali. Puoi unirti a club del libro accessibile e a discussioni virtuali, che offrono uno spazio per condividere e connettersi con gli altri attraverso le storie.

Evadere verso mondi nuovi

Una delle cose migliori della lettura è la possibilità di evadere verso mondi diversi ed esplorare nuove idee. L'aspetto visivo della lettura può accendere l'immaginazione in modi che sono difficili da replicare. Perdere la vista non significa dover perdere quel senso di avventura.

Una volta che inizierai ad abbracciare nuovi modi di leggere, tornerai presto a goderti le tue storie, coinvolgendo pienamente i tuoi sensi e le tue emozioni. La biblioteca di Vision Australia può guidarti attraverso diverse opzioni di lettura accessibile e offrirti un'ampia gamma di materiale per aiutarti a iniziare.

Perdere la possibilità di guidare dopo che è stata diagnosticata la perdita della vista può avere un impatto non solo sulla vita quotidiana, ma anche sul benessere emotivo. Non si tratta solo dei disagi pratici che può causare, ma di come influenza le tue relazioni, le interazioni sociali e il tuo senso di indipendenza.



Una nuova vita senza guidare

Tempo in famiglia e connessioni sociali

Guidare spesso non significa solo spostarsi da un posto all'altro. Riguarda le esperienze condivise e i ricordi che creiamo lungo la strada. Le gite con la famiglia, le cene fuori improvvisate e le visite agli amici sono tutti momenti che si basano sulla semplice libertà di saltare in macchina e partire.

Non è solo il fatto di dover rinunciare a queste attività, ma anche il profondo senso di disconnessione che può derivarne.

Ma esistono dei modi per rimanere connessi e continuare a creare nuovi ricordi. Pianifica regolarmente attività in famiglia a casa, usa i servizi di rideshare per le uscite e sfrutta le opzioni offerte dai trasporti pubblici e della comunità. Queste soluzioni ti permettono di restare vicino ai tuoi cari e di preservare quegli importanti legami sociali.

Sbrigare le faccende quotidiane

Senza la capacità di guidare, le attività quotidiane come fare la spesa o andare a ritirare le medicine diventano difficili, portando spesso a un senso di perdita di indipendenza. Dover contare sugli altri per le commissioni di routine può avere un peso emotivo, facendo apparire insormontabili anche le attività più semplici e intaccando il tuo senso di identità.

Per semplificare le cose, usa i servizi di consegna a domicilio e fai acquisti online. Molti negozi offrono servizi di consegna a domicilio, e le consegne programmate possono gestire le necessità quotidiane al posto tuo.

Cambiamenti nella vita professionale

Guidare rende tutto più semplice quando il telelavoro non è un'opzione per la tua carriera. Viene a mancare la comodità di saltare in macchina per andare a riunioni, eventi di networking o attività comunitarie. Ma questo cambiamento non riguarda solo le difficoltà pratiche: può influire sul tuo senso di realizzazione e sulle opportunità nel tuo settore.

Per restare professionalmente attivo/a, usa i mezzi pubblici locali e il rideshare, oltre a strumenti virtuali come Zoom o Microsoft Teams. Queste risorse possono aiutare a partecipare agli eventi e a gestire le proprie responsabilità, favorendo una vita attiva, la stimolazione mentale e il contatto con gli altri.

L'importanza della comprensione e del sostegno

Adattarsi a questi cambiamenti richiede tempo. È veramente importante riconoscere sia le sfide emotive che quelle pratiche. Rivolgiti al tuo fornitore di servizi per scoprire le opzioni a tua disposizione. Sarà in grado di fornire strategie e risorse per aiutarti. Inoltre, puoi anche fare affidamento sulla tua famiglia, sui tuoi amici e sui servizi comunitari. Perdere la capacità di guidare è un cambiamento importante e poter contare su una solida rete di supporto può fare un'enorme differenza.

Per molte persone, guardare la TV o andare al cinema è una piacevole consuetudine, ricca di momenti condivisi e legami. Ma per le persone non vedenti o ipovedenti, le modalità tradizionali per godersi i contenuti visivi sono inaccessibili, il che comporta una perdita significativa che va ben oltre la semplice possibilità di rilassarsi sul divano con una tazza di tè a guardare i propri programmi.



Gli impatti di TV e film inaccessibili

La ricchezza della narrazione visiva

La televisione e il cinema sono molto più che semplici immagini in movimento. Ogni fotogramma, con i suoi colori, le sue espressioni e le sue tecniche, arricchisce il nostro modo di vedere le cose.

Per chi ha una perdita della vista, è proprio questa esperienza a essere differente. Non poter vedere i colori di un tramonto o la suspense di un inseguimento significa lasciarsi sfuggire una parte della narrazione.

La descrizione audio garantisce che chiunque, indipendentemente dalla propria capacità visiva, possa godere appieno dei contenuti offerti dai media. Attraverso la narrazione vocale di scene e movimenti, i media diventano più accessibili e inclusivi per tutti.

Momenti condivisi e legami

Il cinema e la televisione sono spesso un'esperienza comunitaria, capace di aggregare le persone attraverso serate dedicate ai film o dibattiti sulle serie TV di successo. Dover rinunciare a queste attività può portare alla perdita di esperienze condivise e di opportunità di aggregazione.

È normale sentire la mancanza di quei momenti in cui ci si rannicchia sul divano con il telecomando in mano, cercando il programma perfetto per la serata o discutendo scherzosamente con il partner su cosa guardare. Non si tratta solo del contenuto, ma di poter prendere parte alle conversazioni e creare ricordi con le persone care. E solo perché ora devi guardare le cose in modo diverso, non significa che tutto questo debba finire.

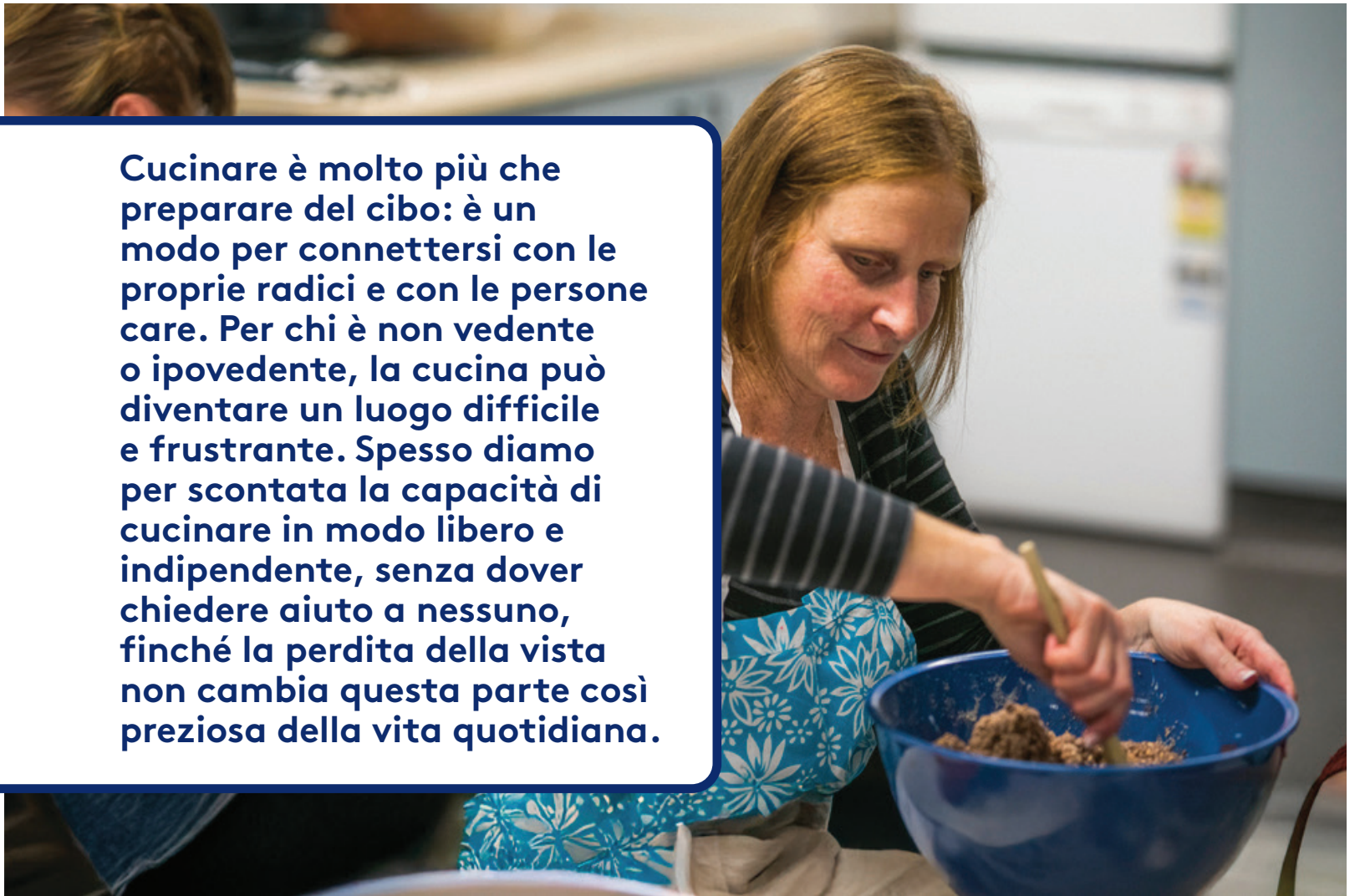
La descrizione audio può rendere queste attività di gruppo più inclusive, descrivendo ciò che accade sullo schermo. In questo modo, tutti possono partecipare e godersi l'esperienza insieme, dalle serate dedicate a un film alle vivaci discussioni mentre si è a tavola.

Gli impatti emotivi contano

I media visivi hanno un modo unico di risvegliare emozioni profonde. Dalla gioia di una scena commovente, alle risate per un momento divertente, alla paura per un colpo di scena mozzafiato o alla tristezza di un addio toccante, queste emozioni sono spesso mostrate attraverso dettagli visivi.

Visita il team per le audiodescrizioni di Vision Australia oggi stesso all'indirizzo <https://www.visionaustralia.org/business-consulting/audio-description> per scoprire come ricominciare ad apprezzare il piacere dei film del venerdì sera e le opportunità di legame con i tuoi cari.

Sintonizzarsi su Vision Australia Radio non è solo un ottimo modo per restare informati, ma offre anche un senso di connessione e comunità, dove è possibile aggiornarsi sulle ultime notizie, ascoltare programmi coinvolgenti o godersi un po' di musica.



Cucinare è molto più che preparare del cibo: è un modo per connettersi con le proprie radici e con le persone care. Per chi è non vedente o ipovedente, la cucina può diventare un luogo difficile e frustrante. Spesso diamo per scontata la capacità di cucinare in modo libero e indipendente, senza dover chiedere aiuto a nessuno, finché la perdita della vista non cambia questa parte così preziosa della vita quotidiana.

Non perdere il piacere di cucinare

Il cuore della casa

Cucinare è una parte centrale della nostra vita, ricca di delizie sensoriali come l'aroma di una pentola che sobbolle e il sfrigolio degli ingredienti. Immagina la gioia di preparare l'arrosto della domenica per tutta la famiglia, un prezioso rituale d'amore e creatività. È proprio l'atto di preparare il pasto che spesso trasforma l'intera giornata in qualcosa di speciale.

La routine quotidiana di cucinare e mangiare insieme porta ordine e gioia, rendendo la cucina il cuore pulsante e prezioso della vita domestica. Sono proprio questi momenti di unione e celebrazione a trasformare la cucina in uno spazio dove si creano e si conservano ricordi indelebili.

Per fornire supporto, l'uso di ausili adattivi e accessibili come i termometri parlanti e i misurini e cucchiari con colori contrastanti può essere di grande aiuto.

L'esperienza di cucinare

La sensazione di impastare con le mani, il profumo delle spezie che si mescolano e il sapore di un piatto cucinato in modo perfetto sono elementi fondamentali quando si cucina. Queste esperienze sensoriali danno vita alla cucina e trasformano la preparazione dei pasti in un'attività personale e gratificante.

Per chi è non vedente o ipovedente, questi elementi rimangono fondamentali, ma la sfida sta nel muoversi in cucina e nel perfezionare i piccoli dettagli, come riuscire a ottenere una copertura di pasta sfoglia perfettamente croccante. L'incertezza di riuscire ad azzeccare questi dettagli può rendere la cucina un'attività scoraggiante anziché un piacere.

La tecnologia assistiva intelligente, come gli elettrodomestici parlanti e le app audio, può essere di grande aiuto. Questi strumenti forniscono guida e supporto in tempo reale, rendendo la cucina più gestibile e piacevole, e aiutando a ritrovare fiducia e indipendenza tra i fornelli.

Oltre la cucina

La cucina è un'arte che coinvolge tutti i nostri sensi e ci connette alle nostre tradizioni e alle nostre persone care. La perdita della vista può cambiare questa esperienza, ma con il giusto supporto la sua gioia rimane accessibile. Riconoscendo le ripercussioni sia pratiche che emotive che stai sperimentando, la cucina può tornare a essere un luogo di gioia e condivisione. Il Vision Store è qui per aiutarti all'indirizzo <https://shop.visionaustralia.org>

Quando la perdita della vista rende difficile godersi giochi, puzzle e piccoli lavori manuali, l'impatto va ben oltre la semplice mancanza di un'attività preferita. Ciò può influire sulla gioia e sul senso di gratificazione che questi hobby regalano. È importante riconoscere che questo tipo di perdita non riguarda solo il trovare un modo per riempire la giornata. Significa comprendere il profondo impatto emotivo che deriva dal perdere la capacità di dedicarsi ad attività che un tempo regalavano gioia, conforto e connessione.



Non è necessario rinunciare a giochi, puzzle e lavori manuali

I puzzle sono molto più che semplici pezzi

Immagina la soddisfazione di incastrare l'ultimo pezzo di un puzzle mentre l'immagine prende forma lentamente. Per chi ha perso la vista, questa attività un tempo confortante si trasforma in una sfida frustrante.

Si può ancora percepire la trama dei pezzi ma, senza la capacità di vedere l'immagine sulla scatola o di distinguere un tassello dall'altro, il puzzle perde il suo fascino e può diventare un compito insormontabile.

I puzzle tattili e le istruzioni audio possono aiutare a riaccendere l'entusiasmo, permettendoti di provare ancora una volta l'appagante emozione di completare l'opera.

Dover fare lavori manuali con una nuova prospettiva

Fare lavori manuali è molto più di un semplice hobby: è una forma di espressione e di connessione. Sia che si tratti di lavoro a maglia, cucito o scrapbooking, queste attività permettono alle persone di creare qualcosa di tangibile con le proprie mani.

Con la perdita della vista, operazioni come infilare un ago, abbinare i colori o visualizzare il progetto finito possono diventare molto più difficili. Ciò può causare frustrazione, poiché viene a mancare quel processo creativo che un tempo portava gioia.

Il nostro Vision Store offre i prodotti necessari per continuare a creare come un professionista.

L'impatto di perdere molto più del semplice divertimento

I giochi non sono solo intrattenimento, sono un modo per connettersi. I giochi di carte, i giochi da tavolo e i videogiochi offrono l'opportunità di socializzare, stimolare la mente e farsi due risate in compagnia.

Quando si perde la vista, partecipare a queste attività può diventare difficile; ciò che un tempo portava gioia e condivisione diventa un segnale di quanto tutto sia cambiato.

Molti classici giochi di carte e da tavolo sono oggi disponibili in versioni tattili o a grandi caratteri. Anche unirsi a gruppi locali o forum online dedicati al gioco inclusivo può aiutarti a entrare in contatto con altre persone che condividono i tuoi interessi.

Contatta il tuo fornitore di servizi o visita il nostro Vision Store per scoprire nuovi modi per continuare a creare e goderti le serate di gioco e i momenti dedicati ai puzzle.

Immagina la libertà di fare una passeggiata in un pomeriggio di sole, sentendo la brezza e osservando i colori del mondo che cambiano intorno a te. Per chi vede, questa è un'esperienza di routine. Per chi è non vedente o ipovedente, muoversi nell'ambiente può far sembrare insostenibili anche attività semplici come camminare da soli.



Rimanere attivi per stare bene

Cosa significa per te rimanere attivo/a

Rimanere attivi ha un significato diverso per ogni persona. Per alcuni significa andare in palestra e sollevare pesi, mentre per altri è passeggiare per negozi con gli amici. Indipendentemente da ciò che si sceglie, l'importante è continuare a muoversi. La motivazione può risultare difficile per tutti, ma quando si convive con la perdita della vista, tutto può sembrare ancora più difficile.

Trovare la tua strada verso la connessione e l'attività

Attività come seguire un corso di aerobica o nuotare nella piscina locale sono spesso momenti condivisi con gli amici. Quando si subisce la perdita della vista, partecipare a queste routine familiari può far sentire a disagio, specialmente se si è gli unici ad aver affrontato questo cambiamento. Può essere difficile e spesso estenuante trovare la motivazione per partecipare a ciò che un tempo sembrava normale.

Tuttavia, esistono gruppi di fitness accessibili e squadre sportive pensate appositamente per le persone non vedenti o ipovedenti. Usa la tecnologia per creare o unirti a comunità sociali virtuali o di fitness dove le persone possono svolgere attività insieme, condividere esperienze e sostenersi a vicenda.

Perdere la gioia della spontaneità

La spontaneità è una parte fondamentale del rimanere attivi. La capacità di decidere, sul momento, di andare a correre o portare i figli al parco può essere una parte essenziale del mantenimento di uno stile di vita attivo. Adesso, il carattere informale di questo tipo di attività è sostituito da una pianificazione meticolosa e dalla dipendenza dagli altri. Si può avere l'impressione che questo fatto finisca per smorzare la gioia e la libertà che derivano dall'attività fisica.

Invece, puoi provare a creare un elenco di attività che ti sono sempre piaciute e impostare un timer o una sveglia che possono ricordarti di svolgerle in momenti casuali. Questo è un modo semplice per restare attivi e mantenere vivo l'entusiasmo.

Abbracciare il benessere fisico

L'attività fisica va oltre l'esercizio, offrendo significativi benefici mentali ed emotivi. Indipendentemente dal vedere o meno, è importante continuare a muoversi e godersi il sole per mantenere la salute e il benessere generale. Per rendere le cose più facili, inizia ponendoti piccoli obiettivi. Fare le cose a modo tuo e con i tuoi ritmi è ciò che ti permetterà di ricominciare a sentire la motivazione a muoverti. Parla con il tuo fornitore di servizi, che potrà indicarti come tornare a uno stile di vita più sano e attivo.

Contattaci

Scopri qualcosa di più su come i nostri servizi e supporto possono aiutare te e la tua famiglia oggi stesso.

Vision Australia ha centri nelle zone metropolitane e regionali in tutta Australia.

Scopri qualcosa di più su come i nostri servizi e supporto possono aiutare te e la tua famiglia oggi stesso.

Vision Australia ha centri nelle zone metropolitane e regionali in tutta Australia.

Chiamaci al numero 1300 84 74 66

Puoi anche visitare il nostro sito web all'indirizzo www.visionaustralia.org o mandarci un'email a info@visionaustralia.org per scoprire qual è il centro più vicino a te.



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



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



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



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



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

