

# Các tác động của việc mất thị lực



# Mục lục

Giới thiệu.....	3
<b>Giữ niềm yêu thích đọc sách của quý vị luôn sống mãi.....</b>	<b>4</b>
Cảm nhận về một cuốn sách hay.....	4
Sự gắn kết về mặt cảm xúc và nhận thức.....	5
Kết nối xã hội và trải nghiệm chung.....	5
Trốn thoát đến những thế giới mới.....	5
<b>Cuộc sống mới không lái xe.....</b>	<b>6</b>
Thời gian với gia đình và kết nối xã hội.....	6
Chạy các việc vặt hằng ngày.....	7
Thay đổi đối với đời sống nghề nghiệp của quý vị.....	7
Tầm quan trọng của việc thấu hiểu và hỗ trợ.....	7
<b>Các tác động khi không tiếp cận được TV và phim ảnh.....</b>	<b>8</b>
Sự phong phú của việc kể chuyện bằng hình ảnh.....	8
Những khoảnh khắc chia sẻ và gắn kết.....	9
Các tác động về cảm xúc là quan trọng.....	9
<b>Duy trì niềm vui trong nấu ăn.....</b>	<b>10</b>
Trái tim của ngôi nhà.....	10
Trải nghiệm nấu ăn.....	11
Vượt ra phạm vi nhà bếp.....	11
<b>Trò chơi, ghép hình và thủ công không mất đi.....</b>	<b>12</b>
Ghép hình không chỉ đơn thuần là những mảnh ghép.....	12
Phải làm công việc thủ công mỹ nghệ theo một cách nhìn mới.....	13
Tác động của việc mất thị lực không chỉ đơn thuần là niềm vui.....	13
<b>Duy trì hoạt động để sống khỏe mạnh.....</b>	<b>14</b>
Luôn năng động có ý nghĩa như thế nào đối với quý vị.....	14
Tìm con đường kết nối và hoạt động của riêng quý vị.....	15
Mất đi niềm vui của sự ngẫu hứng.....	15
Đón nhận sức khỏe thể chất.....	15
Liên lạc với chúng tôi.....	16

# Giới thiệu

Việc thích nghi với cuộc sống khi bị mất thị lực có thể là một quá trình đầy thử thách, với nhiều cung bậc cảm xúc và trải nghiệm mới. Những thú vui giản dị như lật từng trang sách yêu thích hay lái xe đến cửa hàng mua một ít bánh mì có thể dường như là những việc làm nằm ngoài tầm với của quý vị.

Quý vị có thể nhận thấy mình không còn dễ dàng nhận ra khuôn mặt của một người bạn trong đám đông, xem một bộ phim rõ ràng hoặc tham gia những sở thích đã từng mang lại niềm vui cho mình. Điều quan trọng cần nhớ rằng khi cảm thấy choáng ngợp và không chắc chắn về tương lai là điều tự nhiên.

Hiểu và chấp nhận việc mất thị lực là một quá trình, và đó là điều bình thường để quý vị từng bước thích nghi với việc này. Mặc dù con đường phía trước có thể có nhiều khó khăn, nhưng nó cũng có nhiều cơ hội để phát triển, kiên cường và khám phá những cách mới để trải nghiệm thế giới.

Nếu quý vị chưa sẵn sàng tham gia vào một nhóm hoạt động xã hội, đừng tham gia. Nếu quý vị muốn tạm dừng các buổi sinh hoạt câu lạc bộ đọc sách, hãy cứ làm vậy. Hành trình đối mặt với việc mất thị lực của quý vị có thể diễn ra theo nhịp độ, thời gian và cách thức phù hợp với quý vị. Có thể trong tương lai, quý vị sẽ nhận ra rằng mình sẽ sẵn sàng. Và khi đó, các Nhóm Sống Chất lượng (Quality Living Groups) sẽ luôn sẵn sàng để hỗ trợ quý vị, mang đến sự kết nối và cộng đồng khi thời điểm phù hợp.

Chúng tôi có một Nhóm Sống Chất lượng (Quality Living Group) sẵn sàng để quý vị tham gia khi thời điểm phù hợp về mọi chủ đề được đề cập trong hướng dẫn này. Hãy nhớ rằng quý vị không bao giờ đơn độc.

Hãy biết rằng việc mất thị lực không xác định con người quý vị. Đó là phần trong câu chuyện của quý vị chứ không phải là toàn bộ câu chuyện.

**“ Mất thị lực có thể ảnh hưởng đến rất nhiều khía cạnh của cuộc sống. Hãy đến chia sẻ và học hỏi từ những người khác, và nhận được sự hỗ trợ về mặt tinh thần và thực tiễn mà quý vị cần.”**

- Nemoy Malcom, người phụ trách các chương trình hỗ trợ tinh thần và xã hội.

**Đọc không chỉ đơn thuần là nhìn các từ trên trang giấy. Đối với nhiều người trong chúng ta, đó là một phần trân quý của cuộc sống, chứa đựng những trải nghiệm vượt ngoài việc chỉ tiếp nhận thông tin. Khi một người mất đi thị lực của mình, họ không chỉ mất đi khả năng nhìn thấy các chữ viết mà họ còn có thể cảm thấy như họ đang mất đi nhiều thứ hơn.**



## **Giữ niềm yêu thích đọc sách của quý vị luôn sống mãi**

### **Cảm nhận một cuốn sách hay**

Đối với nhiều người, đọc sách liên quan đến nhiều giác quan khác nhau. Khi nghĩ đến mùi của một cuốn sách mới hoặc âm thanh dễ chịu khi lật các trang sách. Những chi tiết nhỏ này góp phần làm đắm chìm vào câu chuyện. Mặc dù thị giác có thể không còn là một phần của trải nghiệm này, nhưng quý vị vẫn có thể nắm bắt được tất cả những điều này theo những cách mới.

Kết hợp sách nói (audiobook) với âm thanh hoặc mùi hương xung quanh, sử dụng bìa sách có bề mặt nổi, và tạo ra các sự kiện kể chuyện với sự tham gia của nhiều giác quan bao gồm xúc giác, âm thanh và mùi hương.

## **Kết nối về mặt cảm xúc và nhận thức**

Đọc sách không chỉ là một hoạt động thị giác, mà còn là một hoạt động về tinh thần và cảm xúc. Việc tưởng tượng ra các khung cảnh, thấu hiểu nhân vật, và cảm nhận các cảm xúc thông qua các chữ đều góp phần làm cho việc đọc trở nên thu hút.

Các sách nói có thể nâng cao trải nghiệm này theo những cách tuyệt vời. Những mô tả sống động, các yếu tố tương tác và âm thanh phong phú có thể làm cho các cảnh và nhân vật trở nên sống động, giúp duy trì sự kết nối của quý vị với câu chuyện một cách mạnh mẽ và trọn vẹn.

## **Kết nối xã hội và trải nghiệm chung**

Sách thường kết nối mọi người lại với nhau. Dù là tham gia một câu lạc bộ đọc sách hay chỉ đơn giản là trò chuyện về một cuốn sách hay, những khoảnh khắc giao lưu này có thể là một phần quan trọng trong việc trải nghiệm đọc sách.

Mất thị lực không có nghĩa là quý vị phải mất đi các mối quan hệ xã hội của mình. Quý vị có thể tham gia vào các câu lạc bộ đọc sách để tiếp cận và các buổi thảo luận trực tuyến, nơi cung cấp không gian để chia sẻ và kết nối với những người khác thông qua các câu chuyện.

## **Trốn thoát đến những thế giới mới**

Một trong những điều tuyệt vời nhất của việc đọc sách là cơ hội được trốn thoát đến những thế giới khác nhau và khám phá những ý tưởng mới. Khía cạnh hình ảnh của việc đọc sách có thể khơi gợi trí tưởng tượng theo những cách khó có thể sao chép được. Mất thị lực không có nghĩa là quý vị phải đánh mất cảm giác phiêu lưu đó.

Một khi quý vị bắt đầu đón nhận các cách đọc sách mới, quý vị sẽ sớm tận hưởng lại những câu chuyện của mình, với sự tham gia trọn vẹn của các giác quan và cảm xúc. Thư viện Vision Australia có thể hướng dẫn quý vị nhiều lựa chọn đọc sách để tiếp cận khác nhau và cung cấp nhiều loại tài liệu để giúp quý vị bắt đầu đọc sách.

**Mất khả năng lái xe sau khi được chẩn đoán mất thị lực có thể không chỉ ảnh hưởng đến cuộc sống hằng ngày mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và cảm xúc của quý vị. Đó không chỉ là về những bất tiện thực tế do việc mất khả năng lái xe gây ra mà còn là việc nó ảnh hưởng đến các mối quan hệ, giao lưu xã hội và cảm giác độc lập của quý vị.**



## **Cuộc sống mới không lái xe**

### **Thời gian với gia đình và kết nối xã hội**

Thường thì lái xe không chỉ đơn thuần là di chuyển từ nơi này đến nơi khác. Đó còn là những trải nghiệm chung và những kỷ niệm mà chúng ta tạo ra trên suốt hành trình đó. Những chuyến đi chơi trên đường cùng với gia đình, những buổi ăn tối bất chợt ở bên ngoài và những chuyến viếng thăm đến nhà bạn bè đều là những khoảnh khắc dựa vào sự tự do đơn giản của việc lên xe và bắt đầu hành trình.

Đó không chỉ là việc bỏ lỡ những hoạt động này mà còn là cảm giác sâu sắc hơn về việc mất kết nối có thể đi kèm theo đó.

Nhưng có nhiều cách để duy trì kết nối và tiếp tục tạo ra những kỷ niệm mới. Lên kế hoạch các hoạt động gia đình thường xuyên tại nhà, sử dụng các dịch vụ đi xe công nghệ cho các chuyến đi chơi và tận dụng các phương tiện giao thông công cộng và cộng đồng. Những điều này có thể giúp quý vị luôn giữ được sự gần gũi với những người thân yêu và duy trì các mối quan hệ xã hội quan trọng.

## Chạy các việc vặt hằng ngày

Không còn khả năng lái xe thì các công việc hằng ngày như đi mua hàng tạp hóa hay mua thuốc kê đơn trở nên khó khăn, thường dẫn đến cảm giác mất đi sự độc lập. Việc dựa dẫm vào người khác để làm những việc vặt thường ngày có thể gây ảnh hưởng nặng nề về mặt cảm xúc, khiến ngay cả những hoạt động đơn giản cũng cảm thấy khó khăn và tác động đến lòng tự trọng của quý vị.

Để đơn giản hóa mọi việc, hãy sử dụng các dịch vụ giao hàng và mua sắm trực tuyến. Nhiều cửa hàng cung cấp dịch vụ giao hàng tận nhà, và các dịch vụ đăng ký định kỳ có thể lo các nhu cầu thiết yếu cho quý vị.

## Thay đổi đối với đời sống nghề nghiệp của quý vị

Việc lái xe giúp mọi thứ dễ dàng hơn khi công việc của quý vị không cho phép làm việc từ xa. Sự tiện lợi của việc lên xe để đi họp, tham gia các sự kiện kết nối hoặc hoạt động cộng đồng đã bị mất. Nhưng sự thay đổi này không chỉ liên quan đến các khó khăn thực tế, nó còn có thể ảnh hưởng đến cảm nhận về mục đích và các cơ hội trong lĩnh vực của quý vị.

Để duy trì sự gắn kết nghề nghiệp, hãy sử dụng phương tiện giao thông công cộng địa phương và dịch vụ đi xe công nghệ, và các công cụ trực tuyến như Zoom hoặc Microsoft Teams. Các nguồn hỗ trợ này có thể giúp quý vị tham gia các sự kiện và hoàn thành trách nhiệm của mình, giúp quý vị luôn năng động, được khích lệ về mặt tinh thần, và duy trì kết nối.

## Tâm quan trọng của việc thấu hiểu và hỗ trợ

Việc thích nghi với những thay đổi này sẽ mất thời gian. Việc nhận ra các khó khăn cả về mặt cảm xúc lẫn thực tế là vô cùng quan trọng. Hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị để tìm hiểu các lựa chọn. Họ có thể đề xuất các chiến lược và nguồn lực để giúp đỡ. Ngoài ra, quý vị có thể dựa vào gia đình, bạn bè và các dịch vụ cộng đồng. Mất khả năng lái xe là một thay đổi lớn và việc có một mạng lưới hỗ trợ vững chắc có thể tạo nên sự khác biệt rất lớn.

Đối với nhiều người, xem tivi hoặc đi xem phim là một thói quen được yêu thích, đầy ắp những khoảnh khắc chia sẻ và gắn kết. Nhưng đối với những người mù hoặc người có thị lực kém, cách xem các chương trình truyền thông hình ảnh theo kiểu truyền thống giờ đây không thể sử dụng được, dẫn đến sự mất mát đáng kể không chỉ ở khả năng thư giãn trên ghế sofa với một tách trà và xem các chương trình yêu thích của mình.



## Các tác động khi không tiếp cận được TV và phim ảnh

### Sự phong phú của việc kể chuyện bằng hình ảnh

Truyền hình và phim ảnh không chỉ đơn thuần là những hình ảnh chuyển động. Mỗi khung hình, với màu sắc, biểu cảm và kỹ thuật của nó, đều làm phong phú thêm cách chúng ta nhìn nhận mọi thứ.

Đối với những người bị mất thị lực, đây là trải nghiệm khác biệt. Thiếu đi khung cảnh hoành hôn hay sự hồi hộp của một cảnh rượt đuổi xe hơi đồng nghĩa với việc mất đi một phần của câu chuyện.

Sự miêu tả bằng âm thanh đảm bảo rằng mọi người, bất kể thị lực như thế nào, đều có thể thưởng thức và tương tác trọn vẹn chương trình giải trí mà phương tiện truyền thông mang lại. Bằng cách tường thuật lại các chi tiết hình ảnh và hành động, miêu tả bằng âm thanh giúp cho các phương tiện truyền thông trở nên toàn diện và dễ tiếp cận hơn.

## Những khoảnh khắc chia sẻ và gắn kết

Phim ảnh và các chương trình truyền hình thường là một trải nghiệm mang tính cộng đồng, giúp mọi người quây quần lại với nhau trong những buổi xem phim và các cuộc thảo luận về các bộ phim truyền hình nổi tiếng. Phải mất đi những hoạt động này có thể dẫn đến việc mất đi những trải nghiệm chung và cơ hội gắn kết.

Việc quý vị cảm thấy nhớ cảm giác cuộn mình trên ghế sofa, cầm điều khiển trên tay để tìm chương trình tuyệt vời cho buổi tối, hoặc vui vẻ tranh luận với người bạn đời xem sẽ xem gì là điều hoàn toàn bình thường. Đó không chỉ là về nội dung, mà còn về việc tham gia vào các cuộc trò chuyện và tạo nên những kỷ niệm cùng với những người thân yêu của mình. Và chỉ vì giờ đây quý vị phải xem mọi thứ theo một cách khác, không nhất thiết quý vị phải dừng làm những việc này.

Miêu tả bằng âm thanh có thể giúp các hoạt động nhóm trở nên toàn diện hơn bằng cách miêu tả những gì đang xảy ra trên màn hình. Bằng cách này, mọi người đều có thể tham gia và cùng nhau tận hưởng trải nghiệm này, cho dù đó là buổi tối xem phim hay một cuộc thảo luận sôi nổi quanh bàn ăn.

## Các tác động về cảm xúc là quan trọng

Phương tiện truyền thông hình ảnh có một cách độc đáo để khơi gợi những cảm xúc mạnh mẽ. Cho dù đó là niềm vui từ một cảnh phim cảm động, tiếng cười từ một khoảnh khắc vui nhộn, nỗi sợ hãi từ một tình tiết gay cấn, hay nỗi buồn từ cảnh tạm biệt đầy xúc động, những cảm xúc này thường được thể hiện qua các chi tiết hình ảnh.

Truy cập trang mạng của Nhóm Mô tả Âm thanh của Vision Australia ngay hôm nay tại <https://www.visionaustralia.org/business-consulting/audio-description> để khám phá cách quý vị có thể quay lại thưởng thức những bộ phim tối thứ Sáu và những khoảng thời gian gắn kết đặc biệt với những người thân yêu của mình.

Nghe đài Vision Australia không chỉ là một cách tuyệt vời để cập nhật thông tin mà còn mang lại cảm giác kết nối và cộng đồng, ở đó quý vị có thể nắm bắt tin tức mới nhất, lắng nghe các chương trình hấp dẫn hoặc thưởng thức chương trình âm nhạc.

Nấu ăn không chỉ đơn thuần là chuẩn bị thức ăn, mà còn là cách để kết nối với di sản văn hóa và những người thân yêu của chúng ta. Đối với những người bị mù hoặc người có thị lực kém, căn bếp có thể trở thành một không gian đầy thử thách và khó chịu. Chúng ta thường coi việc có thể tự nấu ăn một cách thoải mái và độc lập mà không cần nhờ ai giúp đỡ là điều hiển nhiên, cho đến khi việc mất thị lực làm thay đổi phần quan trọng này trong cuộc sống hàng ngày.



## Duy trì niềm vui trong nấu ăn

### Trái tim của ngôi nhà

Nấu ăn là một phần chính trong cuộc sống của chúng ta, tràn ngập những niềm vui về giác quan như hương thơm của nồi thức ăn đang sôi liu riu và âm thanh xèo xèo của các nguyên liệu. Tưởng tượng niềm vui khi chuẩn bị một bữa tiệc quay cho gia đình vào ngày Chủ nhật, một hoạt động thân thương chứa đựng tình yêu thương và sự sáng tạo. Đó chính là việc tự tay chuẩn bị bữa ăn thường khiến cả ngày trở nên đặc biệt hơn.

Các thói quen hằng ngày như nấu ăn và cùng nhau ăn tối giúp duy trì nếp sinh hoạt quen thuộc và mang lại niềm vui, khiến căn bếp trở thành một phần trung tâm và quý giá của cuộc sống gia đình. Chính những khoảnh khắc sum họp và ăn mừng này biến căn bếp trở thành không gian tạo nên những kỷ niệm khó phai và trân quý.

Để hỗ trợ, các công cụ thích ứng và trợ năng như nhiệt kế biết nói và cốc và thìa đo lường có màu sắc tương phản có thể tạo ra sự khác biệt lớn.

## Trải nghiệm nấu ăn

Cảm giác khi ngào bột, mùi thơm của các loại gia vị hòa quyện với nhau, và hương vị của một món ăn được nấu chín hoàn hảo là những yếu tố then chốt khi nói đến nấu ăn. Những trải nghiệm giác quan này mang lại sức sống cho căn bếp và biến việc chuẩn bị bữa ăn thành một hoạt động mang tính cá nhân và đầy ý nghĩa.

Đối với những người mù hoặc người có thị lực kém, những yếu tố này vẫn giữ lại được, nhưng những thách thức lại nằm ở việc định hướng trong căn bếp và hoàn thiện những chi tiết nhỏ, chẳng hạn như làm được lớp vỏ bánh nướng giòn hoàn hảo. Cảm giác không chắc chắn trong việc chăm chút các chi tiết này cho thật đúng ý có thể khiến việc nấu ăn trở nên khó khăn hơn là thú vị.

Công nghệ hỗ trợ thông minh, chẳng hạn như thiết bị gia dụng biết nói và ứng dụng âm thanh có thể thực sự giúp ích. Các công cụ này cung cấp hướng dẫn và hỗ trợ theo thời gian thực, giúp việc nấu nướng trở nên dễ quản lý và thú vị hơn, và đồng thời giúp khôi phục sự tự tin và tính độc lập trong bếp.

## Vượt ra phạm vi nhà bếp

Nấu ăn là một nghệ thuật liên quan đến tất cả các giác quan của chúng ta và kết nối chúng ta với những truyền thống cũng như những người thân yêu của mình. Mất thị lực có thể làm thay đổi trải nghiệm này, nhưng với sự hỗ trợ đúng, niềm vui của nấu ăn vẫn có thể được duy trì. Bằng cách thấu hiểu các tác động cả về thực tế lẫn cảm xúc mà quý vị đang trải qua, bếp có thể một lần nữa trở thành nơi kết nối và mang lại niềm vui. Vision Store luôn sẵn sàng giúp đỡ tại <https://shop.visionaustralia.org>

Khi mất thị lực khiến quý vị khó thưởng thức các trò chơi, ghép hình và thủ công, điều đó không chỉ đơn thuần là việc bỏ lỡ một hoạt động yêu thích. Nó có thể ảnh hưởng đến niềm vui và cảm giác đạt được mà những sở thích này mang lại. Điều quan trọng là phải nhận ra rằng mất mát kiểu này không chỉ đơn thuần là tìm cách lấp đầy thời gian trong ngày của quý vị. Nó còn về việc hiểu được tác động cảm xúc sâu sắc đi kèm với việc mất đi khả năng tham gia vào những hoạt động từng mang lại cho quý vị niềm vui, sự an ủi và cảm giác kết nối.



## Trò chơi, ghép hình và thủ công không mất đi

### Ghép hình không chỉ đơn thuần là những mảnh ghép

Hãy tưởng tượng cảm giác thỏa mãn khi đặt mảnh ghép cuối cùng trong trò chơi xếp hình khi bức ảnh dần dần hiện ra. Với người đã mất thị lực, hoạt động đã từng mang lại cảm giác thoải mái này lại trở thành một điều bức bối.

Kết cấu của các mảnh ghép vẫn có thể cảm nhận được, nhưng khi không thể nhìn thấy hình ảnh trên hộp hoặc không thể phân biệt mảnh ghép này với mảnh ghép khác, trò chơi xếp hình mất đi sức hấp dẫn của nó và có thể trở thành một việc quá sức.

Các trò chơi ghép hình xúc giác và các hướng dẫn bằng âm thanh có thể giúp khơi lại niềm vui của quý vị, cho phép quý vị một lần nữa trải nghiệm cảm giác phấn khích đáng giá khi hoàn thành trò chơi.

## **Phải làm công việc thủ công mỹ nghệ theo một cách nhìn mới**

Thủ công mỹ nghệ không chỉ đơn thuần là một sở thích, mà còn là một hình thức thể hiện và kết nối. Dù đó là việc đan móc, may vá, hay làm sổ hình ảnh lưu niệm, những hoạt động này cho phép mọi người tạo ra những sản phẩm hữu hình bằng chính đôi tay của mình.

Khi thị lực mất đi, những công việc như khâu kim, phối màu hoặc nhìn thấy một sản phẩm hoàn thiện có thể trở nên khó khăn hơn. Điều này có thể dẫn đến sự bức bối khi người ta mất đi quá trình sáng tạo đã từng mang lại niềm vui cho họ.

Vision Store của chúng tôi cung cấp những sản phẩm mà quý vị cần để tiếp tục chế tác như một người chuyên nghiệp.

## **Tác động của việc mất thị lực không chỉ đơn thuần là niềm vui**

Trò chơi không đơn thuần là giải trí, mà còn là sự kết nối. Các trò chơi bài, trò chơi bàn cờ và trò chơi điện tử mang đến cơ hội giao lưu, thử thách trí tuệ, và chia sẻ những tiếng cười.

Khi thị lực mất đi, việc tham gia vào các hoạt động này có thể trở nên khó khăn, vì những điều đã từng mang lại niềm vui và sự gắn kết lại trở thành lời nhắc nhở về những gì hiện nay đã thay đổi.

Nhiều trò chơi bài và trò chơi bàn cờ kinh điển hiện nay đã có phiên bản chữ in lớn hoặc phiên bản xúc giác. Tham gia các nhóm cộng đồng địa phương hoặc các diễn đàn trực tuyến tập trung vào trò chơi hòa nhập cũng có thể giúp quý vị kết nối với những người có cùng sở thích.

Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị hoặc ghé thăm Vision Store của chúng tôi để tìm những cách mới giúp quý vị tiếp tục sáng tạo và tận hưởng những đêm chơi trò chơi và giờ chơi xếp hình.

Hãy tưởng tượng cảm giác tự do khi đi dạo vào một buổi chiều đầy nắng, cảm nhận làn gió nhẹ, và ngắm nhìn những sắc màu đang thay đổi của thế giới xung quanh quý vị. Với những người có thị lực bình thường, đây là một trải nghiệm thường nhật. Với những người mù hoặc có thị lực kém, việc định hướng trong môi trường xung quanh có thể khiến những hoạt động đơn giản như đi bộ một mình trở nên quá mức.



## Duy trì hoạt động để sống khỏe mạnh

### Duy trì hoạt động có ý nghĩa như thế nào đối với quý vị

Duy trì hoạt động có ý nghĩa khác nhau đối với những người khác nhau. Đối với một số người, đó là việc đi đến phòng tập thể dục và nâng tạ, trong khi đối với những người khác thì đó là việc đi bộ vào các gian hàng cùng với bạn bè. Bất kể lựa chọn của quý vị là gì, thì điều quan trọng là phải duy trì hoạt động. Động lực có thể là một thử thách đối với tất cả mọi người, nhưng khi sống chung với tình trạng mất thị lực, mọi thứ có thể thậm chí dường như quá sức hơn.

## Tìm con đường kết nối và hoạt động của riêng quý vị

Các hoạt động như tham gia lớp thể dục nhịp điệu hoặc bơi ở hồ bơi địa phương thường là những khoảnh khắc được chia sẻ với bạn bè. Khi quý vị trải qua tình trạng mất thị lực, việc tham gia vào các thói quen quen thuộc này có thể khiến quý vị cảm thấy không thoải mái, đặc biệt nếu quý vị là người duy nhất đã trải qua một biến cố thay đổi. Việc tìm lại động lực để tham gia vào những hoạt động từng được xem là tiêu chuẩn giờ đây có thể là điều khó khăn và thường gây cảm giác choáng ngợp.

Tuy nhiên, vẫn có những nhóm tập thể dục và đội thể thao dễ tiếp cận được thiết kế riêng cho người mất thị lực. Sử dụng công nghệ để tạo hoặc tham gia các cộng đồng xã hội hoặc thể dục ảo, nơi mọi người có thể cùng nhau tham gia các hoạt động, chia sẻ kinh nghiệm và hỗ trợ lẫn nhau.

## Mất đi niềm vui ngẫu hứng

Ngẫu hứng là một phần quan trọng để duy trì năng động. Khả năng quyết định, trong chốc lát, việc chạy bộ hoặc đưa con đến công viên có thể là một phần quan trọng trong việc duy trì lối sống năng động. Giờ đây, tính chất ngẫu hứng của những hoạt động như vậy đã được thay thế bằng việc lập kế hoạch tỉ mỉ và sự phụ thuộc vào người khác. Quý vị có thể có cảm giác như điều này có thể thực sự làm giảm đi niềm vui và sự tự do mà hoạt động thể chất mang lại.

Thay vào đó, quý vị có thể thử lập một danh sách các hoạt động mà quý vị đã luôn yêu thích và sử dụng đồng hồ hẹn giờ hoặc báo thức để nhắc quý vị thực hiện những hoạt động này vào những thời điểm ngẫu nhiên. Đây là một cách đơn giản để giúp quý vị luôn năng động và giữ cho mọi thứ luôn thú vị.

## Đón nhận sức khỏe thể chất

Hoạt động thể chất không chỉ dừng lại ở việc tập thể dục, mà còn mang lại những lợi ích đáng về mặt tinh thần và cảm xúc. Dù có thị lực hay không, điều quan trọng là chúng ta phải luôn hoạt động và tận hưởng ánh nắng mặt trời để giữ gìn sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Để mọi thứ trở nên dễ dàng hơn, hãy tự đặt cho mình những mục tiêu nhỏ để bắt đầu. Làm mọi việc theo cách riêng của quý vị, với nhịp độ của riêng quý vị, chính là cách quý vị có thể bắt đầu cảm nhận được động lực để vận động thêm một lần nữa. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ, họ có thể cung cấp những cách để giúp quý vị quay trở lại lối sống lành mạnh và năng động hơn.

# Liên lạc với chúng tôi

Tìm hiểu thêm về cách các dịch vụ và hỗ trợ của chúng tôi có thể giúp quý vị và gia đình quý vị ngay hôm nay.

Vision Australia có các trung tâm ở khu vực nội thành và ngoại thành trên khắp nước Úc.

Tìm hiểu thêm về cách các dịch vụ và hỗ trợ của chúng tôi có thể giúp quý vị và gia đình quý vị ngay hôm nay.

Vision Australia có các trung tâm ở khu vực nội thành và ngoại thành trên khắp nước Úc.

**Gọi cho chúng tôi theo số 1300 84 74 66**

Quý vị cũng có thể truy cập trang mạng của chúng tôi tại [www.visionaustralia.org](http://www.visionaustralia.org) hoặc gửi email cho chúng tôi đến [info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org) để biết được trung tâm gần với quý vị nhất.



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



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



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



[@visionaustralia](https://twitter.com/visionaustralia)



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

