



Vision  
Australia

Blindness. Low Vision. Opportunity.

# دليل للعيش مع ضعف البصر





- 4 ..... منظمة (Vision Australia) شركائك في الدعم
- 5 ..... ما معنى ضعف البصر؟
- 7 ..... أنواع ضعف البصر
- 8 ..... التعرف على علامات ضعف البصر
- 9 ..... لماذا من المهم التعرف على علامات ضعف البصر
- 10 ..... التكيف لا يجب أن يكون معقداً
- 11 ..... التكنولوجيا أداة رائعة للتكيف مع ضعف البصر
- 12 ..... ما هي الخطوة التالية؟
- 12 ..... اكتشاف المزايا الحكومية التي قد تكون مؤهلاً لها
- 13 ..... خدمات فقدان البصر المتخصصة والخدمات الصحية المُساعدة
- 14 ..... عيادة "اعرف رؤيتك" (Know Your Vision)
- 15 ..... برنامج التواصل والدردشة
- 16 ..... تقييم التكنولوجيا
- 17 ..... برنامج المنزل الذكي
- 18 ..... خدمات التوظيف
- 19 ..... الموارد الأخرى التي يمكن أن تساعدك في حياتك اليومية
- 21 ..... قد يكون فقدان البصر رحلة عاطفية
- 22 ..... تفاصيل التواصل معنا

---

تعترف منظمة (Vision Australia) بسكان أستراليا الأصليين وسكان جزر مضيق توريس كشعوب أستراليا الأوائل والمالكين التقليديين للأرض في مناطق العمل. نحن نقدّم احترامنا للمسنين في الماضي والحاضر. نحن ملتزمون بضمان ثقافة شاملة ونقدّر التنوع وجميع القدرات.

# منظمة (Vision Australia) شركائك في

## الدعم

فقدان البصر يمكن أن يكون له تأثير كبير على حياتك، وقد تتساءل: "ما الذي سيحدث بعد ذلك؟"

قد تكون غير متأكد من كيفية الاستمرار في القيام بالأشياء التي تحبها، أو كيف ستكون ردة فعل أفراد عائلتك وأصدقائك على هذا الخبر.

تعمل منظمة (Vision Australia) مع الأستراليين من كافة الأعمار الذين يعانون من العمى أو من ضعف النظر في جميع أنحاء البلاد. نحن نوفر الدعم والإرشاد الذين تحتاجهما لتطوير استراتيجيات جديدة تشعرك بالثقة تجاه مستقبلك.



## ما معنى ضعف البصر؟

**العمى** هو عندما يكون لدى الشخص رؤية قليلة جدًا أو معدومة ويحتاج إلى الاعتماد بشكل شبه كامل على الحواس الأخرى مثل اللمس والسمع لفهم البيئة والتنقل فيها بأمان.

يتم استخدام مصطلح "ضعف النظر" لوصف شخص لا يزال لديه بعض الرؤية الوظيفية، لكنه قد يحتاج إلى الاقتراب مرتين من الجسم مقارنةً بشخص لديه رؤية طبيعية.

غالبًا ما يفترض الناس أن العيش مع فقدان البصر يعني العيش في الظلام التام، غير أن هذه التجربة يمكن أن تكون متنوعة بسبب تفاوت درجات الرؤية المتبقية. ببساطة، يعني ضعف البصر أن الشخص لا يزال لديه بعض الرؤية المفيدة، لكنه وصل إلى مرحلة لم تُعدّ النظارات كافية. وما لا يعرفه الكثيرون هو أنهتمامًا كما يحدث بعد أي إصابة، هناك عالم كامل من خدمات إعادة التأهيل، والدعم متوفّر لعلاج ضعف النظر والتعامل معه.

تقدّر منظمة (Vision Australia) أن هناك 575.000 شخص في أستراليا يعانون من العمى أو من ضعف النظر. من المتوقع أن يرتفع هذا العدد بنسبة 25% بحلول العام 2030.





# أنواع ضعف البصر

## فقدان الرؤية المركزية

عدم القدرة على رؤية الأشياء في مركز الرؤية.



## فقدان الرؤية الجانبية

عدم القدرة على رؤية أي شيء يقع ضمن جانبي العينين.



## العمى الليلي

صعوبة التكيف مع الإضاءة المنخفضة.



## تشوش الرؤية

الرؤية الضبابية أو الغائمة أو المشوشة.



# التعرّف على علامات ضعف البصر

ضعف البصر هو أمر يحدث غالبًا بشكل تدريجي، مما يعني أنّ علامات ضعف البصر المبكرة قد تمرّ دون أن يتم ملاحظتها.

إرهاق العينين هو من أولى العلامات التي قد تشير إلى ضعف البصر، لكن قد تلاحظ أيضًا أنك تقع أو تصطدم بالأشياء بشكل أكثر من المعتاد.

**فيما يلي بعض العلامات التي يجب الانتباه إليها:**

- الرؤية الضبابية أو المتموّجة أو الغائمة
- رؤية الهالات حول الأضواء
- الحساسية للضوء والتوهّج
- صعوبة الرؤية بوضوح في الليل
- ضعف في الرؤية الجانبية (المحيطية)
- تغييرات في الألوان
- صعوبة في القراءة
- صعوبة في معرفة الوجوه
- صعوبة في فهم ما تراه
- زيادة التعرّث والاصطدام بالأشياء.

عندما تظهر هذه الأعراض، من المهم التوجّه إلى أخصائي العيون. إنّ زيارة طبيبك العام أو أخصائي البصريات هي بداية رائعة، حيث يمكنهما إحالتك إلى متخصصين آخرين في الرعاية الصحية.



# لماذا من المهم التعرّف على علامات ضعف البصر

غالباً ما تكون العناية بعينيك من الأمور الثانوية بالنسبة لمعظم الناس، ولكن هناك خطوات سهلة يمكنك اتخاذها لحماية نظرك.

إذا لاحظت أن رؤيتك تتأثر بضعف البصر في وقت مبكر، فقد تتمكن من منع تدهور حالتك بشكل كبير والإعداد للتكيف مع التغييرات المستقبلية في نظرك.

## ستساعدك هذه النصائح البسيطة على اتخاذ خطوة في الاتجاه الصحيح:

- قم بإجراء فحوص منتظمة للعيون واتبع نصائح أطباء العيون.
- ارتد النظارات الشمسية والقبعة عند الخروج من المنزل.
- خذ فترات راحة منتظمة عند استخدام الأجهزة الرقمية لراحة عينيك.
- تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات الأساسية الأخرى، مثل الخضروات الورقية الخضراء والبيض والأسماك والمكسرات والفواكه.
- تجنب تدخين السجائر أو السجائر الإلكترونية (vaping).

## يمكن أن يساعدك هذا الأمر...

**في البقاء على اطلاع دائم.** يمكن أن تساعد الفحوص المنتظمة لصحة عينيك وبصرك في اكتشاف تطوّر حالتك مبكراً والحصول على الدعم اللازم.

**منع الضرر.** يساهم التعرض لأشعة الشمس والأشعة فوق البنفسجية في أمراض العين مثل إعتام عدسة العين والضمور البقعي المرتبط بالعمر.

**حافظ على صحة العينين.** يمكن أن يساعد النظام الغذائي المتوازن في الوقاية من تزايد ضعف البصر أو قد يؤدي إلى إبطائه.

يمكن الحدّ أو علاج نسبة 90% من ضعف البصر عند اكتشافه باكراً.



# التكيف لا يجب أن يكون معقدًا

كلما تعرّفت على الاستراتيجيات والحلول التي تساعدك في أنشطتك اليومية في وقت مبكر، كان من الأسهل تعلمها وتذكّرها.

جعل الأشياء **أكبر وأوضح وأسطع** هو إحدى أبسط وأفضل التقنيات الفعالة.

## أكبر

عند تكبير الأشياء، يصبح من السهل رؤيتها، مما قد يساعد في تقليل إجهاد العين والتعب. يمكن أن تساعد العدسات المكبرة في مهام القراءة والكتابة، وهي متوفرة بمجموعة واسعة من الأحجام والقوة والأشكال لتناسب احتياجاتك الفردية.

## أوضح

جعل الأشياء أكثر وضوحًا يساعد على رؤية العناصر أو الكلمات بسهولة مقابل خلفيتها. يمكن لشيء بسيط مثل استخدام نص بلون كحلي على خلفية صفراء أن يزيد من مستوى التباين في المواد المطبوعة والإلكترونية، مما يجعل قراءتها أسهل بكثير.

## أسطع

إنّ الإضاءة الأقوى والأكثر سطوعًا تسهّل عليك رؤية ما هو أمامك. بينما تختلف أمراض العيون من شخص لآخر، قد لا يُفضّل البعض الضوء الأكثر سطوعًا، من المهم أن تجرّب الإضاءة وتكتشف ما يناسبك.

يمكن أن تقوم بتغييرات بسيطة مثل تعديل الإضاءة في منزلك، أو تكبير حجم الخط، أو استخدام قارئ شاشة لقراءة الجريدة الصباحية. وقد تمّ تصميم الأدوات والتكنولوجيا المتوفرة لمساعدتك على الاستمرار في الاستمتاع بالأشياء التي تحب القيام بها.

# التكنولوجيا أداة رائعة للتكيف مع ضعف البصر

**العدسات المكبرة** - سواء كنت تتصفح صحيفة ورقية أو صفحة على الإنترنت، فإن العدسات المكبرة ستكبر حجم النص الذي تقرأه ما يسهل عليك عملية القراءة.



**التكنولوجيا اليومية** - من تكبير نص الشاشة إلى الفلاتر التي تزيد من التباين، يمكنك الوصول إلى العالم من خلال مجموعة واسعة من التكنولوجيا المساعدة.



**حلول الإضاءة** - توفير إضاءة متسقة وعدسات قوية وتكبيرات ذكية تعزز تباين الألوان.



**الساعات** - من الساعات المصممة بلغة برايل إلى الساعات ذات الخيارات الصوتية، فإن القدرة على معرفة الوقت بسهولة وثقة هي مهارة حياتية لن تضطر للتخلي عنها.



**أدوات المطبخ** - عند استخدام الأدوات المناسبة، يمكنك الاستمرار في الطهي بأمان واحتراف، وبناء ثقتك بنفسك في المطبخ.



**الوسم والتعريف** - تسهل هذه المنتجات التنقل داخل منزلك من خلال السماح لك بمسح العناصر والاستماع إلى تعريفها دون الحاجة لرؤيتها.



**الأنشطة والهوايات** - الاستمتاع بأنشطتك المفضلة مثل ألعاب الطاولة والخياطة والمعدات الرياضية اللمسية، التي تم تصميمها خصيصًا للأشخاص الذين يعانون من ضعف البصر.



**وسائل المساعدة على التنقل** - يمكن أن تعزز هذه الوسائل ثقتك عند مغادرة المنزل، مما يساعدك على الخروج والاستمتاع بالعالم من حولك.



فكر دائمًا في التدريب لمساعدتك على الاستفادة القصوى من التكنولوجيا الجديدة. لمزيد من المعلومات أو للعثور على أقرب متجر (Vision Store) إليك، قم بزيارتنا عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني <https://shop.visionaustralia.org/>

# ما هي الخطوة التالية؟

عندما تكون مستعدًا، يمكنك التعرف على الفوائد الحكومية والعديد من الخدمات التي يمكنك الاستفادة منها.

تدعم (Vision Australia) الأشخاص من جميع الأعمار الذين يعانون من العمى أو ضعف البصر، بصفتها المزود الوطني الرائد لخدمات العمى وضعف البصر، من أجل مساعدتهم على عيش الحياة التي يختارونها.

يمكننا مساعدتك في إيجاد إجابات على الأسئلة التي قد تطرحها.

اتصل بنا على الرقم 1300 84 74 66 أو أرسل رسالة إلى البريد الإلكتروني

[.info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org)

## اكتشف المزايا الحكومية التي قد تكون مؤهلاً لها

قد تكون مؤهلاً للحصول على تمويل حكومي يساعدك في تغطية تكاليف بعض الخدمات،

**وتشمل ما يلي:**

- الخطة الوطنية للتأمين ضد الإعاقة (NDIS) للأشخاص دون سن 65 عامًا.
- برنامج (My Aged Care) للأشخاص فوق سن 65 عامًا.
- معاش دعم الإعاقة.
- البطاقة الوطنية للمرافقين (National Companion Card)
- معاش كبار السن المصابين بالعمى (Blind Age Pension) لمن هم فوق سن 65 عامًا.

توجد أيضًا بعض الإعانات الحكومية على مستوى الولايات والأقاليم للمساعدة في تغطية تكلفة وسائل النقل العام.



# خدمات فقدان البصر المتخصصة والخدمات الصحية المُساعدة

توفّر لك (Vision Australia) إمكانية الوصول إلى فريق من المتخصصين والخبراء لمساعدتك على التكيف مع فقدان البصر. قد يكون من الصعب تذكر من هم الأشخاص الذين تحتاج إلى التواصل معهم ولماذا، ولهذا قمنا بإعداد القائمة التالية:

مقدّمو الرعاية الصحية الأولية للعيون، يصفون النظارات والعدسات اللاصقة. كما يقومون بفحص العيون وتشخيص أمراض العيون والتعامل معها، ويصفون مجموعة من الأدوية العلاجية. يمكنهم إحالة العملاء مباشرة إلى طبيب العيون إذا كانت حالتهم تتطلب علاجاً أكثر تعقيداً.	اختصاصيو البصريات
ممارسو الرعاية الصحية المُساعدة الذين يتخصّصون في تقييم البصر وأمراض العيون وتشخيصها والتعامل معها بدون جراحة.	اختصاصيو العلاج البصري
يتمتّع أطباء العيون بتدريب تخصصي إضافي في تشخيص أمراض العيون والتعامل معها، ويمكنهم أيضاً إجراء العلاجات والإجراءات الطبية والجراحية.	أطباء العيون
يعملون معك لتطوير الاستراتيجيات والثقة التي تحتاج إليها لمساعدتك في إدارة صحتك العقلية والعاطفية المتغيرة، كما يوفرون لك آذاناً صاغية للتحدث عن فقدان بصرك.	المعالجون النفسيون والمستشارون النفسيون
سيعمل هؤلاء الخبراء معك لتطوير المهارات التي تحتاج إليها للتنقل بشكل مستقل وآمن في المنزل والمجتمع.	خبراء التوجيه والتنقل
من خلال تقييم مهاراتك الحالية والمجالات التي تحتاج إلى بعض المساعدة فيها، سيقوم هؤلاء المتخصصون بتدريبك على استخدام التكنولوجيا مثل قارئات الشاشة، والعدسات المُكبّرة، وتقنيات تحويل الصوت إلى نص.	متخصصو التكنولوجيا
يعمل أخصائيو العلاج الوظيفي مع الأشخاص المكفوفين أو الذين لديهم ضعف البصر لمساعدتهم على تحسين استقلاليتهم لمواصلة حياتهم اليومية.	أخصائيو العلاج الوظيفي

# عيادة "اعرف رؤيتك" (Know Your Vision)

تشكّل عيادة "اعرف رؤيتك" أول لقاء لك مع (Vision Australia)، وتقدّم الخدمات لدعمك بأفضل طريقة ممكنة.

لكي تتمكن من تقديم استشارة معمّقة، جعلنا هذه الجلسة أطول من فحص العيون المعتاد وتمتدّ لمُدّة ساعتين. سنقدّم لك أيضًا المساعدة والنصائح المتخصصة عندما لا تكفي النظارات وحدها.

## ما يمكنك توقّعه خلال موعدك:

- رعاية مخصصة من خبراء العيون الذين يتمتّعون بالمهارة لدينا لنتمكن من تخصيص الوقت لشرح حالتك البصرية بعناية.
- نصائح متخصصة وطرق بسيطة لزيادة الاستفادة من الرؤية المتبقية لك لمساعدتك على الاستمرار في القيام بالأشياء التي تحبها.
- نصائح حول والوصول إلى مجموعة واسعة من الأجهزة المساعدة للبصر والعدسات البصرية بأسعار تناسب جميع الميزانيات.
- عروض حية مع تكنولوجيا مساعدة بحيث يمكنك مغادرة العيادة ومعك جهاز سيساعدك فورًا في جعل حياتك اليومية أسهل (غير متاح في استشارات الصحة عن بُعد).
- إحالة إلى خدمات الدعم الأخرى التي تقدمها منظمة (Vision Australia) لتناسب احتياجاتك الشخصية وتساعدك في تحقيق أهدافك.

لمعرفة المزيد عن عيادة (Know Your Vision)، قم بزيارة الرابط الإلكتروني

<https://www.visionaustralia.org/services/find-services/older-adults/know-your-vision-clinic/>

# برنامج التواصل والدردشة

هل تعلم أنّ ما يصل إلى 45% من الأشخاص الذين يعانون من العمى أو ضعف البصر يشعرون بالعزلة والاكئاب؟

برنامج "التواصل والدردشة" هو برنامج صحة عن بُعد مصمم لمساعدة الأشخاص على بناء التفاؤل وزيادة احترام الذات أثناء التكيف مع تأثيرات فقدان البصر اليومية.

يتكوّن البرنامج من ست جلسات، تصل مدّة كل جلسة إلى 45 دقيقة، مع أحد أعضاء فريق (Vision Australia) المؤهلين لمناقشة المواضيع التالية:

• التأثير العاطفي لفقدان البصر.

• تعلّم طرق جديدة للتكيف.

• بناء الدعم والحفاظ على الاتصال الاجتماعي.

• كيفية التحدث مع الآخرين عن فقدان البصر.

• العودة إلى الأنشطة التي لها معنى بالنسبة لك.

نتحدث مع العديد من العملاء الجدد وأولئك الذين أمضوا وقتاً طويلاً معنا، الذين يتمنون لو أنهم تحدثوا عن مشاعرهم في وقت أبكر.

لمعرفة المزيد عن برنامج "التواصل والدردشة"، اطلع على العنوان الإلكتروني

[www.visionaustralia.org/check-in-and-chat/](http://www.visionaustralia.org/check-in-and-chat/)



لم أشعر بالحرّج، ولكن لم أعتقد أنني كنت بحاجة إلى الدعم بعد...  
ولكننا جميعاً نحتاج إليه في أقرب وقت ممكن. لا تنتظر. أتمنى لو  
أنني قمت بذلك منذ 10 سنوات، وأخذت وقتي للتأقلم مع العالم  
الذي أنا فيه الآن - والذي هو في الحقيقة، صعب جداً جداً.

عميل منظمة (Vision Australia).

# تقييم التكنولوجيا

يتم تدريب متخصصي تكنولوجيا الوصول لدينا على إيجاد التكنولوجيا المناسبة لمساعدتك في استعادة استقلاليتك وجعل حياتك اليومية أسهل.

**معاً سوف تقوم بما يلي:**

- تقييم احتياجاتك وأهدافك.
- مراجعة أي تكنولوجيا تمتلكها حالياً.
- تجربة مجموعة من الخيارات المختلفة لتحديد ما يناسب احتياجاتك.
- توفير التدريب اللازم لاستخدام جهازك بثقة.

لمعرفة المزيد عن تقييمات التكنولوجيا، اتصل بنا على الرقم 1300 84 74 66 واطلب التحدث إلى موظف مكتب التكنولوجيا المساعدة أو أرسل بريداً إلكترونياً إلى

[ATCHelp@visionaustralia.org](mailto:ATCHelp@visionaustralia.org)



# برنامج المنزل الذكي

تتيح لك تكنولوجيا المنزل الذكي استخدام صوتك للوصول السريع والسهل إلى كمية غير محدودة من المعلومات والأخبار، بل وتساعدك أيضًا على البقاء على تواصل مع الآخرين من خلال قراءة الرسائل النصية والبريد الإلكتروني والرد عليها باستخدام صوتك.

**يُقدّم برنامج المنزل الذكي من (Vision Australia) عبر الإنترنت ويشمل ما يلي:**

- تركيب جهازك في المنزل مجانًا.
- تعليم مخصص حول كيفية عمل التكنولوجيا المساعدة المدعومة بالصوت في المنزل، بما في ذلك إعدادها لقفل الأبواب، وإطفاء الأنوار، وكل ذلك من خلال قوة الصوت.
- مساحة آمنة لطرح الأسئلة.
- مشاركة وتبادل النصائح والحيل مع الأقران.
- خيار الجلسات الفردية أو الجلسات الجماعية الصغيرة.
- تعلّم طرق جديدة يمكن للجهاز من خلالها تحسين حياتك وجعل المهام اليومية أسهل.

سجل اهتمامك عن طريق إرسال بريد إلكتروني إلى [voiceassist@visionaustralia.org](mailto:voiceassist@visionaustralia.org) أو الاتصال على الرقم 1300 84 74 66.



# خدمات التوظيف

بصفتنا مزودًا لخدمات التوظيف للأشخاص ذوي الإعاقة (DES)، فإننا ندعم الأشخاص الذين يعانون من العمى أو ضعف البصر ليشعروا بالدعم أثناء بدء مسيراتهم المهنية أو الحفاظ عليها.

**نساعد الأشخاص في الحصول على وظيفة والحفاظ عليها من خلال:**

- ربطك بفرص العمل التي تناسبك.
- تقديم الإرشادات خلال عمليات التقديم والمقابلات.
- مساعدتك في تأمين أفضل تكنولوجيا ميسرة تساعدك في عملك اليومي.
- دعمك من خلال التوجيه والتنقل في أمور مثل التدريب على السفر، العلاج الوظيفي، أو التكنولوجيا المساعدة.

**ذهبت ورأيت خدمات التوظيف في (Vision Australia) لأنني لم أكن متأكدًا مما يمكن فعله مع ضعف البصر، وتم تسجيلي في دروس الكمبيوتر لديهم. كان من الإيجابي جدًا أنني كنتُ محاطًا بأشخاص كانوا في نفس الموقف الذي كنت فيه. لم أكن قد قابلت أو تحدثت مع أي شخص يعاني من ضعف البصر من قبل. معرفة أنك لست وحدك، وأن هناك آخرين في نفس الموقف، أمر إيجابي للغاية."**

بريتني، مالكة عمل تجاري تعاني من اعتلال الشبكية السكري

# الموارد الأخرى التي يمكن أن تساعدك في حياتك اليومية

## حيل حياتية

سلسلة "حيل حياتنا" تعرض بعضاً من أفضل النصائح والحيل التي اكتشفها عملاؤنا على مر السنين للتعامل مع المهام اليومية. إذا كنت تبحث عن طرق للطهي بأمان، أو وضع مكياجك بطريقة أنيقة وموثوقة، فإن هذه المجموعة من مقاطع الفيديو مناسبة لك.

قم بزياراتنا اليوم للاطلاع على المجموعة الكاملة:

<https://www.visionaustralia.org/services/helpful-resources/individuals/life-hacks/>

## مكتبة (Vision Australia)

فتحت مكتبة (Vision Australia) عالماً جديداً من الكتب الصوتية وكتب وصحف ومجلات برايل والبودكاست للأشخاص الذين يعانون من العمى أو ضعف البصر أو الذين يعيشون مع إعاقات قراءة المطبوعات.

إنّ عضوية المكتبة مجانية للجميع، لأن من حق الجميع الاستمرار في الاستمتاع بالقراءة والبقاء على اطلاع بأخبار العالم.

لمزيد من المعلومات حول الخدمات التي تقدّمها المكتبة، اطلع على الموقع الإلكتروني:  
<https://www.visionaustralia.org/services/library/>

## راديو (Vision Australia)

تشمل شبكة إذاعات (Vision Australia) عشرة محطات راديو مجتمعية في ولاية فيكتوريا وجنوب ولاية نيو ساوث ويلز وأديلايد وبيرث، بالإضافة إلى خمس خدمات راديو رقمية.

يقدم مجموعة من البرامج الشيقة والمفيدة التي تتضمن قراءات من أحدث الصحف والمجلات والكتب، وذلك لمساعدتك في البقاء على اتصال بمجتمعك المحلي.

لمزيد من المعلومات عن راديو (Vision Australia)، انقر هنا:

<https://radio.visionaustralia.org/>



# قد يكون فقدان البصر رحلة عاطفية

عند تلقّي تشخيص فقدان البصر، من الطبيعي أن يمر الشخص بسلسلة واسعة من المشاعر.

ويختلف التعامل مع التحديات التي قد يسببها العمى أو ضعف البصر من شخص لآخر. إذ قد تتأثر الصحة النفسية لبعض الأشخاص ورفاهيتهم بشكل عام.

من خلال الدعم المناسب، يمكنك البدء في اتخاذ خطوات لتحقيق أهدافك، وتعلّم كيفية طلب المساعدة، وفهم أهمية تخصيص وقت يوميًا للقيام بنشاط صغير يجلب لك السعادة، كجزء مهم من بدء رحلة التقبّل.

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه بحاجة إلى التحدث مع شخص ما في أي وقت، فنحن نشجعك على طلب الدعم والاتصال بالجهات التالية:

**منظمة (Vision Australia): 1300 84 74 66**

**خط الحياة (Lifeline): 13 11 14**

**بيوند بلو (Beyondblue): 1300 22 4636**



**كن صبورًا مع نفسك ولا تضع توقعات عالية جدًا. عليك أن تتعلم الكثير من الأمور... كُن لطيفًا مع نفسك وامنح نفسك الوقت."**

بول، مهندس عروض يعيش مع انفصال الشبكية والزرق



بتمويل من وزارة الخدمات الاجتماعية التابعة للحكومة الأسترالية. لمزيد من  
المعلومات، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [www.dss.gov.au](http://www.dss.gov.au)

