

Οδηγός διαβίωσης με χαμηλή όραση





Περιεχόμενα

Vision Australia, οι σύμμαχοί σας στην υποστήριξη.....	4
Τι σημαίνει χαμηλή όραση;.....	5
Οι διαφορετικοί τύποι χαμηλής όρασης	7
Εντοπίζοντας τις ενδείξεις χαμηλής όρασης	8
Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις ενδείξεις	9
Η προσαρμογή δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη	10
Η τεχνολογία αποτελεί εξαιρετικό εργαλείο για την προσαρμογή.....	11
Ποιο είναι το επόμενο βήμα;	12
Μάθετε για τα κρατικά επιδόματα που μπορεί να δικαιούστε	12
Εξειδικευμένες υπηρεσίες για την απώλεια όρασης και παραϊατρικές υπηρεσίες.....	13
Η κλινική Know Your Vision.....	14
Πρόγραμμα Check in and Chat	15
Εκτιμήσεις τεχνολογικών αναγκών.....	16
Πρόγραμμα Smart Home	17
Υπηρεσίες εύρεσης εργασίας.....	18
Επιπλέον υποστηρικτικό υλικό για βοήθεια στην καθημερινότητά σας.....	19
Η απώλεια όρασης μπορεί να είναι μια έντονη συναισθηματική εμπειρία.....	21
Επικοινωνήστε μαζί μας.....	22

Η Vision Australia αναγνωρίζει τους Aboriginal και Torres Strait Islander λαούς ως Πρώτους Αυστραλούς και Παραδοσιακούς Θεματοφύλακες όλων των Εδαφών στα οποία εργαζόμαστε. Αποτίουμε τον σεβασμό μας στους Γηραιότερους τόσο του παρελθόντος όσο και του παρόντος. Δεσμευόμαστε να προάγουμε μια συμπεριληπτική κουλτούρα και εκτιμούμε τη διαφορετικότητα και κάθε μορφή ικανότητας.

Vision Australia, οι σύμμαχοί σας στην υποστήριξη

Η απώλεια της όρασης μπορεί να αλλάξει τη ζωή και ίσως να αναρωτιέστε: «Ποιο είναι το επόμενο βήμα;»

Μπορεί να μην είστε σίγουροι πώς θα συνεχίσετε να κάνετε όσα αγαπάτε ή πώς θα αντιδράσουν η οικογένεια και οι φίλοι σας στην είδηση.

Η Vision Australia συνεργάζεται σε ολόκληρη τη χώρα με Αυστραλούς όλων των ηλικιών που αντιμετωπίζουν τύφλωση ή χαμηλή όραση. Σας προσφέρουμε την υποστήριξη και καθοδήγηση που χρειάζεστε για να αναπτύξετε νέες στρατηγικές και να αισθανθείτε σιγουριά για το μέλλον σας.



Τι σημαίνει χαμηλή όραση;

Ο όρος **χαμηλή όραση**

χρησιμοποιείται για να περιγράψει κάποιον που έχει ακόμα σε κάποιο βαθμό λειτουργική όραση, αλλά που ίσως χρειάζεται να είναι δύο φορές πιο κοντά σε κάποιο αντικείμενο για να το δει σε σύγκριση με κάποιον του οποίου η όραση είναι ανεπηρέαστη.

Τύφλωση υπάρχει όταν κάποιος έχει ελάχιστη ή καθόλου όραση και χρειάζεται να βασίζεται σχεδόν εξολοκλήρου σε άλλες αισθήσεις, όπως η αφή και η ακοή, για να κατανοήσει και να κινηθεί με ασφάλεια στο περιβάλλον του.

Ο κόσμος συχνά υποθέτει ότι η απώλεια όρασης σημαίνει ότι κάποιος ζει στο απόλυτο σκοτάδι, ωστόσο, η εμπειρία αυτή μπορεί να είναι ευρεία και με ποικίλους βαθμούς εναπομείνουσας όρασης.

Με απλά λόγια, χαμηλή όραση σημαίνει ότι ένα άτομο διατηρεί κάποιο βαθμό χρήσιμης όρασης, αλλά έχει φτάσει στο σημείο όπου τα γυαλιά δεν είναι πλέον αρκετά.

Αυτό που πολλοί δεν γνωρίζουν είναι ότι, όπως και μετά από έναν τραυματισμό, υπάρχει πληθώρα υπηρεσιών αποκατάστασης και υποστήριξης που στοχεύουν στη διαχείριση και αντιμετώπιση της χαμηλής όρασης.



Η Vision Australia εκτιμά ότι υπάρχουν 575.000 άνθρωποι στην Αυστραλία με τύφλωση ή χαμηλή όραση. Αυτός ο αριθμός αναμένεται να αυξηθεί κατά 25% μέχρι το 2030.



Οι διαφορετικοί τύποι χαμηλής όρασης

Απώλεια κεντρικής όρασης

Αδυναμία να δείτε πράγματα στο κέντρο του οπτικού σας πεδίου.



Απώλεια περιφερικής όρασης

Αδυναμία να δείτε πράγματα από τις γωνίες των ματιών σας.

Νυκταλωπία

Δυσκολία προσαρμογής σε χαμηλό φωτισμό.



Παραμορφωμένη όραση

Θολή, θαμπή ή σμιχλώδης όραση

Εντοπίζοντας τις ενδείξεις χαμηλής όρασης

Η χαμηλή όραση εμφανίζεται συχνά σταδιακά, γεγονός που σημαίνει ότι τα πρώιμα σημάδια μπορεί να περάσουν απαρατήρητα.

Η κόπωση των ματιών είναι μία από τις πρώτες ενδείξεις, αλλά μπορεί, επίσης, να παρατηρήσετε ότι πέφτετε ή χτυπάτε πάνω σε αντικείμενα πιο συχνά.

Υπάρχουν ορισμένες ενδείξεις που πρέπει να προσέξετε:

- θολή, κυματιστή ή νεφελώδης όραση
- να βλέπει κανείς «φωτοστέφανα» γύρω από τα φώτα
- ευαισθησία στο φως και την αντανάκλαση του φωτός
- δυσκολία να βλέπει κανείς καθαρά τη νύχτα
- μειωμένη περιφερική (πλάγια) όραση
- αλλαγές στα χρώματα
- δυσκολία στην ανάγνωση
- Δυσκολία στην αναγνώριση προσώπων
- δυσκολία να κατανοήσεις τι βλέπεις
- αυξημένη αδεξιότητα και σύγκρουση με αντικείμενα

Όταν εμφανιστούν αυτά τα συμπτώματα, είναι σημαντικό να απευθυνθείτε στον οφθαλμίατρό σας. Μια επίσκεψη στον γενικό γιατρό [GP] ή τον οπτομέτρη σας είναι ένα πολύ καλό πρώτο βήμα, καθώς μπορούν να σας παραπέμψουν σε άλλους κατάλληλους επαγγελματίες υγείας.



Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις ενδείξεις

Η φροντίδα των ματιών συχνά περνά σε δεύτερη μοίρα για τους περισσότερους, όμως υπάρχουν κάποια απλά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να προστατεύσετε την όρασή σας.

Αν παρατηρήσετε εγκαίρως την απώλεια όρασης, ίσως μπορέσετε να αποτρέψετε μεγαλύτερη επιδείνωση και να προετοιμαστείτε για την προσαρμογή σας μελλοντικές αλλαγές της όρασής σας.

Αυτές οι απλές συμβουλές θα σας βοηθήσουν να προχωρήσετε προς τη σωστή κατεύθυνση:

- Ελέγχετε τακτικά τα μάτια σας και ακολουθείτε τις συμβουλές των οφθαλμιάτρων.
- Φοράτε γυαλιά ηλίου και καπέλο όταν βγαίνετε έξω.
- Κάνετε τακτικά διαλείμματα όταν χρησιμοποιείτε ψηφιακές συσκευές, για να ξεκουράζετε τα μάτια σας.
- Καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και άλλες απαραίτητες βιταμίνες, όπως πράσινα φυλλώδη λαχανικά, αυγά, ψάρι, ξηρούς καρπούς και φρούτα.
- Αποφύγετε το κάπνισμα και το ηλεκτρονικό τσιγάρο.

Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει...

Μην αμελείτε τους τακτικούς ελέγχους. Οι τακτικοί έλεγχοι για την υγεία των ματιών και την όρασή σας μπορούν να βοηθήσουν στον έγκαιρο εντοπισμό τυχόν επιδείνωσης και στην αναζήτηση βοήθειας.

Προλάβετε τη βλάβη. Η έκθεση στον ήλιο και στην υπεριώδη ακτινοβολία είναι γνωστό ότι συμβάλλει στην εμφάνιση οφθαλμικών παθήσεων, όπως ο καταρράκτης και η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας που σχετίζεται με την ηλικία.

Διατηρήστε την υγεία των ματιών. Μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή ή την επιβράδυνση της απώλειας της όρασης.



Το 90% της απώλειας όρασης μπορεί να αποφευχθεί ή να αντιμετωπιστεί όταν εντοπίζεται έγκαιρα.

Η προσαρμογή δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκη

Όσο νωρίτερα εξοικειωθείτε με στρατηγικές και λύσεις που βοηθούν στις καθημερινές σας δραστηριότητες, τόσο πιο εύκολα θα τις μάθετε και θα τις θυμάστε.

Το να κάνετε τα πράγματα **Μεγαλύτερα, Πιο Έντονα και Πιο Φωτεινά** είναι μία από τις πιο απλές και αποτελεσματικές τεχνικές.

Μεγαλύτερα

Όταν μεγαλώνετε τα αντικείμενα, διευκολύνεται η προβολή τους και μπορεί να μειωθεί η καταπόνηση και η κόπωση των ματιών. Οι μεγεθυντικοί φακοί μπορούν να βοηθήσουν με την ανάγνωση και τη γραφή και διατίθενται σε μεγάλη ποικιλία μεγεθών, βαθμών και μοντέλων, ώστε να καλύπτουν τις προσωπικές σας ανάγκες.

Πιο Έντονα

Αν κάνετε τις λέξεις ή τα αντικείμενα πιο έντονα, ξεχωρίζουν πιο εύκολα από το φόντο. Κάτι τόσο απλό όσο ένα σκούρο μπλε κείμενο σε κίτρινο φόντο μπορεί να αυξήσει το επίπεδο της αντίθεσης σε έντυπο και ψηφιακό υλικό, διευκολύνοντας σημαντικά την ανάγνωση.

Πιο Φωτεινά

Ο πιο δυνατός και πιο φωτεινός φωτισμός βοηθά να βλέπετε πιο καθαρά ό,τι βρίσκεται μπροστά σας. Καθώς κάθε άνθρωπος βλέπει διαφορετικά, και σε κάποιους ίσως να μην αρέσει ο έντονος φωτισμός, είναι σημαντικό να δοκιμάσετε και να βρείτε τις κατάλληλες συνθήκες φωτισμού για εσάς.

Αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι τόσο απλές όσο η ρύθμιση του φωτισμού στο σπίτι, η αύξηση του μεγέθους μιας γραμματοσειράς ή η χρήση αναγνώστη οθόνης για να διαβάσετε την πρωινή εφημερίδα. Τα εργαλεία και οι τεχνολογίες που υπάρχουν έχουν σχεδιαστεί ώστε να μπορείτε να συνεχίσετε να απολαμβάνετε τα πράγματα που σας ευχαριστούν.

Η τεχνολογία αποτελεί εξαιρετικό εργαλείο για την προσαρμογή



Μεγεθυντικοί φακοί - Είτε πρόκειται για εφημερίδα είτε για μια ιστοσελίδα στο διαδίκτυο, ο μεγεθυντικός φακός θα κάνει το κείμενο μεγαλύτερο και πιο ευανάγνωστο.



Τεχνολογία για την καθημερινότητα - Από τη μεγέθυνση του κειμένου στην οθόνη μέχρι τα φίλτρα που αυξάνουν την αντίθεση, μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στον κόσμο μέσω μιας ευρείας γκάμας βοηθητικών τεχνολογιών.



Λύσεις φωτισμού - Προσφέρουν ομοιόμορφο φωτισμό, ισχυρούς φακούς και έξυπνη μεγέθυνση που ενισχύει την αντίθεση των χρωμάτων.



Ρολόγια τοίχου και χειρός - Από επιλογές σε μπράιν έως ηχητικά ρολόγια, η δυνατότητα να ξέρετε εύκολα και σίγουρα την ώρα είναι μια δεξιότητα ζωής που δεν χρειάζεται να εγκαταλείψετε.



Βοηθήματα κουζίνας - Με τα κατάλληλα εργαλεία, μπορείτε να συνεχίσετε να μαγειρεύετε με ασφάλεια και σαν επαγγελματίας, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή σας στον χώρο της κουζίνας.



Ετικέτες και μέσα αναγνώρισης - Τέτοια προϊόντα διευκολύνουν την κίνησή σας μέσα στο σπίτι, καθώς σας επιτρέπουν να σαρώσετε και να ακούσετε τι είναι ένα αντικείμενο χωρίς να χρειάζεται να το δείτε.



Ελεύθερος χρόνος και χόμπι - Απολαύστε τις αγαπημένες σας δραστηριότητες, όπως επιτραπέζια παιχνίδια, ραπτική και εξοπλισμό αθλημάτων αφής, ειδικά σχεδιασμένα για άτομα με απώλεια όρασης.



Βοηθήματα κινητικότητας - Μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή σας όταν βγαίνετε από το σπίτι, βοηθώντας σας να μετακινηθείτε και να απολαύσετε τον κόσμο γύρω σας.

Να σκέφτεστε πάντα ότι η εκπαίδευση μπορεί να σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε στο έπακρο τη νέα σας τεχνολογία. Για περισσότερες πληροφορίες ή για να βρείτε το πλησιέστερο Vision Store, επισκεφθείτε μας διαδικτυακά στο <https://shop.visionaustralia.org/>.

Ποιο είναι το επόμενο βήμα;

Όταν είστε έτοιμοι, μπορείτε να ενημερωθείτε για τα κρατικά επιδόματα και τις διάφορες υπηρεσίες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.

Ως κορυφαίος εθνικός πάροχος υπηρεσιών για άτομα με τύφλωση ή χαμηλή όραση, η Vision Australia υποστηρίζει άτομα κάθε ηλικίας που αντιμετωπίζουν τύφλωση ή χαμηλή όραση, ώστε να ζήσουν τη ζωή που εκείνα επιλέγουν.

Μπορούμε να σας βοηθήσουμε να βρείτε απαντήσεις σε ό,τι σας απασχολεί.

Επικοινωνήστε μαζί μας στο 1300 84 74 66 ή στείλτε email στο info@visionaustralia.org.

Μάθετε για τα κρατικά επιδόματα που ίσως δικαιούστε.

Μπορεί να δικαιούστε χρηματοδότηση από την κυβέρνηση που θα σας βοηθήσει να καλύψετε το κόστος ορισμένων υπηρεσιών.

Αυτή περιλαμβάνει:

- Το Εθνικό Πρόγραμμα Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIS) για άτομα κάτω των 65 ετών.
- My Aged Care για άτομα άνω των 65 ετών.
- Disability Support Pension [Σύνταξη Αναπηρίας].
- National Companion Card [Εθνική Κάρτα Συνοδού].
- Blind Age Pension [Σύνταξη Γήρατος Τυφλότητας] για άτομα άνω των 65 ετών.

Υπάρχουν επίσης ορισμένες κρατικές επιδοτήσεις ανά πολιτεία ή επικράτεια που βοηθούν στην κάλυψη του κόστους των δημόσιων μεταφορών.



Εξειδικευμένες υπηρεσίες για την απώλεια όρασης και παραϊατρικές υπηρεσίες

Η Vision Australia σας δίνει πρόσβαση σε μια ομάδα ειδικών και επιστημόνων, με σκοπό να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την απώλεια όρασης. Μπορεί να είναι δύσκολο να θυμάστε με ποιον πρέπει να επικοινωνήσετε και για ποιο λόγο, γι' αυτό συγκεντρώσαμε την παρακάτω λίστα.

Οπτομέτρης	Επαγγελματίας πρωτοβάθμιας οφθαλμολογικής φροντίδας που συνταγογραφεί γυαλιά και φακούς επαφής. Επιπλέον, πραγματοποιεί προληπτικούς ελέγχους, διαγιγνώσκει και αντιμετωπίζει παθήσεις των ματιών, κι επίσης συνταγογραφεί διάφορες φαρμακευτικές αγωγές. Μπορεί να παραπέμψει τους πελάτες κατευθείαν σε οφθαλμίατρο αν απαιτούνται πιο σύνθετες θεραπείες.
Ορθοπτικοί	Παραϊατρικοί επαγγελματίες οφθαλμολογικής φροντίδας που ειδικεύονται στην αξιολόγηση, διάγνωση και μη χειρουργική αντιμετώπιση προβλημάτων όρασης και παθήσεων των ματιών.
Οφθαλμίατροι	Γιατροί για τα μάτια με επιπλέον εξειδικευμένη εκπαίδευση στη διάγνωση και αντιμετώπιση παθήσεων των ματιών, οι οποίοι μπορούν επίσης να πραγματοποιούν ιατρικές και χειρουργικές θεραπείες και επεμβάσεις.
Ψυχολόγοι και σύμβουλοι ψυχικής υγείας	Συνεργάζονται μαζί σας για να αναπτύξετε τις στρατηγικές και την αυτοπεποίθηση που χρειάζεστε ώστε να διαχειριστείτε τις αλλαγές στην ψυχική και συναισθηματική σας υγεία, και παράλληλα σας προσφέρουν ένα άτομο με το οποίο μπορείτε να μιλήσετε για την απώλεια όρασης.
Ειδικοί στον προσανατολισμό και την κινητικότητα	Αυτοί οι ειδικοί θα συνεργαστούν μαζί σας για να αναπτύξετε τις δεξιότητες που χρειάζεστε ώστε να μπορείτε να κινείστε με ασφάλεια και αυτονομία στο σπίτι και στην κοινότητα.
Ειδικοί στην προσβάσιμη τεχνολογία	Αξιολογώντας το τρέχον επίπεδο δεξιοτήτων σας και τα σημεία όπου χρειάζεστε κάποια υποστήριξη, αυτοί οι ειδικοί θα σας εκπαιδεύσουν στη χρήση τεχνολογιών όπως είναι οι αναγνώστες οθόνης, οι μεγεθυντικοί φακοί και η τεχνολογία φωνητικής μετατροπής σε κείμενο.
Εργοθεραπευτές	Οι εργοθεραπευτές συνεργάζονται με άτομα που ζουν με τύφλωση ή χαμηλή όραση με στόχο να σας βοηθήσουν να ενισχύσετε την αυτονομία σας και να διατηρήσετε την καθημερινότητά σας.

Η κλινική Know Your Vision

Η πρώτη σας επαφή με τη Vision Australia και τις υπηρεσίες που προσφέρουμε για να σας υποστηρίξουμε καλύτερα θα γίνει μέσα από την Κλινική Know Your Vision.

Έχουμε παρατείνει τη διάρκεια αυτού του ραντεβού σε σχέση με τη συνηθισμένη εξέταση της όρασης, ώστε να προχωρήσουμε ένα βήμα παραπέρα με μια δώρη, αναλυτική αξιολόγηση. Θα σας προσφέρουμε, επίσης, εξειδικευμένη βοήθεια και συμβουλές όταν τα γυαλιά δεν επαρκούν πλέον.

Τι να περιμένετε από το ραντεβού σας:

- Εξατομικευμένη φροντίδα από τους έμπειρους οφθαλμιάτρους μας, ώστε να αφιερώσουμε χρόνο για να σας εξηγήσουμε με προσοχή την κατάστασή σας.
- Εξειδικευμένες συμβουλές και απλοί τρόποι για να αξιοποιήσετε στο έπακρο την εναπομείνασα όραση, ώστε να συνεχίσετε να κάνετε όσα αγαπάτε.
- Συμβουλές και πρόσβαση στη μεγάλη γκάμα βοηθημάτων χαμηλής όρασης και οπτικών συσκευών μας, με τιμές που ανταποκρίνονται σε κάθε οικονομική δυνατότητα.
- Ζωντανές παρουσιάσεις υποστηρικτικής τεχνολογίας, ώστε να φύγετε με μια συσκευή που θα διευκολύνει άμεσα την καθημερινότητά σας (Δεν διατίθεται σε συνεδρίες τηλεϊατρικής).
- Παραπομπή στις γενικότερες υπηρεσίες υποστήριξης που προσφέρει η Vision Australia, που ανταποκρίνονται στις προσωπικές σας ανάγκες και να σας βοηθούν να πετύχετε τους στόχους σας.

Για να μάθετε περισσότερα για την Κλινική Know Your Vision, πάτε στο <https://www.visionaustralia.org/services/find-services/older-adults/know-your-vision-clinic/>.

Πρόγραμμα Check in and Chat

Γνωρίζετε ότι έως και το 45% των ατόμων με τύφλωση ή χαμηλή όραση βιώνουν αισθήματα απομόνωσης και κατάθλιψης;

Το Check in and Chat [Επικοινωνία και Υποστήριξη] είναι ένα πρόγραμμα τηλεϊατρικής σχεδιασμένο για να ενισχύσει την αισιοδοξία και την αυτοεκτίμηση κατά την προσαρμογή στις καθημερινές επιπτώσεις της απώλειας όρασης.

Το πρόγραμμα αποτελείται από έξι συνεδρίες τηλεϊατρικής, που διαρκούν έως 45 λεπτά, με κάποιο εξειδικευμένο μέλος του προσωπικού της Vision Australia για να συζητήσετε θέματα, όπως:

- Τις ψυχολογικές επιπτώσεις της απώλειας όρασης.
- Την εκμάθηση νέων τρόπων προσαρμογής.
- Την ενίσχυση της υποστήριξης και τη διατήρηση των κοινωνικών επαφών.
- Το πώς να μιλάτε στους άλλους για την απώλεια όρασης.
- Το πώς να ξαναρχίσετε τις δραστηριότητες που σας αρέσουν.

Μιλάμε με πολλούς νέους, αλλά και μακροχρόνιους πελάτες που εύχονται να είχαν εκφράσει νωρίτερα τα συναισθήματά τους.

Για να μάθετε περισσότερα για το πρόγραμμα Check in and Chat, πάτε στο www.visionaustralia.org/check-in-and-chat/.



Δεν αισθανόμουν άβολα, αλλά πίστευα πως δεν χρειαζόμουν ακόμη υποστήριξη... όμως όλοι τη χρειαζόμαστε όσο το δυνατόν νωρίτερα. Μην περιμένετε. Μακάρι να το είχα κάνει αυτό πριν από 10 χρόνια και να είχα προετοιμαστεί σταδιακά για την πραγματικότητα στην οποία βρίσκομαι τώρα – που είναι, πραγματικά, πάρα πολύ δύσκολη.»

Πελάτης της Vision Australia.

Εκτίμηση τεχνολογικών αναγκών

Οι ειδικοί μας στην προσβάσιμη τεχνολογία είναι εκπαιδευμένοι να βρίσκουν την κατάλληλη τεχνολογική λύση για να σας βοηθήσουν να ξανακερδίσετε την ανεξαρτησία σας και να διευκολύνουν την καθημερινότητά σας.

Μαζί τους:

- Θα εκτιμήσετε τις ανάγκες και τους στόχους σας.
- Θα εξετάσετε την τεχνολογία που διαθέτετε αυτή τη στιγμή.
- Θα δοκιμάσετε μια σειρά διαφορετικών επιλογών για να εντοπίσετε αυτό που ταιριάζει στις ανάγκες σας.
- Θα εκπαιδευτείτε για να χρησιμοποιείτε με σιγουριά τη συσκευή σας.

Για να μάθετε περισσότερα για τις εκτιμήσεις τεχνολογικών αναγκών που προσφέρουμε, καλέστε μας στο 1300 84 74 66 και ζητήστε να μιλήσετε με το AT Helpdesk, ή στείλτε email στο ATCHelp@visionaustralia.org.



Πρόγραμμα Smart Home

Η έξυπνη οικιακή τεχνολογία σας επιτρέπει να χρησιμοποιείτε τη φωνή σας για άμεση και εύκολη πρόσβαση σε απεριόριστη γνώση και ενημέρωση, κι επιπλέον σας βοηθά να παραμένετε σε επαφή διαβάζοντας και απαντώντας σε μηνύματα και email με τη φωνή σας.

Το πρόγραμμα Smart Home [Έξυπνο Σπίτι] της Vision Australia προσφέρεται διαδικτυακά και περιλαμβάνει:

- Δωρεάν εγκατάσταση της συσκευής σας στο σπίτι.
- Εξατομικευμένη εκπαίδευση για το πώς η φωνητικά υποστηριζόμενη βοηθητική τεχνολογία λειτουργεί στο σπίτι, συμπεριλαμβανομένης της ρύθμισής της να κλειδώνει τις πόρτες και να σβήνει τα φώτα με τη δύναμη της φωνής.
- Ένα ασφαλές περιβάλλον να κάνετε ερωτήσεις.
- Την ανταλλαγή συμβουλών και πρακτικών λύσεων με άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες προκλήσεις.
- Δυνατότητα για συνεδρία ατομική ή σε μικρή ομάδα.
- Την εκμάθηση νέων τρόπων με τους οποίους η συσκευή μπορεί να βελτιώσει τη ζωή σας και να κάνει τις καθημερινές σας δραστηριότητες πιο εύκολες.

Για να δηλώσετε ενδιαφέρον στείλτε email στο voiceassist@visionaustralia.org ή καλέστε στο 1300 84 74 66.



Υπηρεσίες εύρεσης εργασίας

Ως πάροχος Υπηρεσιών Εύρεσης Εργασίας για άτομα με Αναπηρία (DES), βοηθάμε ανθρώπους με τύφλωση ή χαμηλή όραση να νιώθουν υποστήριξη στο ξεκίνημα ή στη διατήρηση της επαγγελματικής τους πορείας.

Σας βοηθάμε να βρείτε εργασία και να την διατηρήσετε ως εξής:

- Προτείνοντάς σας ευκαιρίες εργασίας που σας ταιριάζουν.
- Προσφέροντάς σας καθοδήγηση στη διαδικασία των αιτήσεων και των συνεντεύξεων.
- Βοηθώντας σας να εξασφαλίσετε την καλύτερη προσβάσιμη τεχνολογία για να διευκολύνετε την καθημερινή σας εργασία.
- Σας βοηθάμε σε θέματα προσανατολισμού και μετακίνησης, όπως εκπαίδευση στις μετακινήσεις, εργοθεραπεία ή στη χρήση της βοηθητικής τεχνολογίας.



Πήγα να δω την Υπηρεσία Εύρεσης Εργασίας της Vision Australia επειδή δεν ήμουν σίγουρη για το τι μπορείς να κάνεις με χαμηλή όραση, και γράφτηκα στα μαθήματα υπολογιστών τους. Ήταν πολύ θετικό το ότι βρίσκόμεν ανάμεσα σε άτομα τα οποία ήταν ήδη στην ίδια θέση με εμένα. Δεν είχα γνωρίσει ούτε είχα μιλήσει ποτέ πριν με κάποιον με πρόβλημα όρασης. Το να ξέρεις ότι δεν είσαι μόνος κι ότι υπάρχουν κι άλλοι, είναι πολύ ενθαρρυντικό.»

Μπρίντι, ιδιοκτήτρια επιχείρησης με Διαβητική Αμφιβληστροειδοπάθεια

Επιπλέον υποστηρικτικό υλικό για βοήθεια στην καθημερινότητά σας

Έξυπνες λύσεις για την καθημερινότητα

Η σειρά μας με τις έξυπνες λύσεις παρουσιάζει μερικές από τις καλύτερες συμβουλές και τα κόλπα που έχουν ανακαλύψει οι πελάτες μας με τα χρόνια για να διευκολύνουν την καθημερινότητά τους. Αν ψάχνετε τρόπους για να συνεχίσετε να μαγειρεύετε με ασφάλεια ή να μακιγιάρεστε με στυλ και σιγουριά, αυτή η συλλογή από βίντεο είναι για εσάς.

Επισκεφθείτε μας διαδικτυακά σήμερα για να δείτε ολόκληρη τη συλλογή στο: <https://www.visionaustralia.org/services/helpful-resources/individuals/life-hacks/>.

Βιβλιοθήκη της Vision Australia

Η Βιβλιοθήκη της Vision Australia δίνει πρόσβαση σε έναν νέο κόσμο από ηχητικά βιβλία και βιβλία σε μπράιλ, εφημερίδες, περιοδικά και διαδικτυακές ραδιοφωνικές εκπομπές [podcasts] για άτομα με τύφλωση, χαμηλή όραση ή δυσκολία στην ανάγνωση έντυπου υλικού.

Η εγγραφή στη βιβλιοθήκη είναι δωρεάν, διότι όλοι πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να απολαμβάνουν το διάβασμα και να ενημερώνονται για τις εξελίξεις στον κόσμο.

Για να μάθετε περισσότερα για τις υπηρεσίες που μπορεί να προσφέρει η βιβλιοθήκη, επισκεφθείτε το: <https://www.visionaustralia.org/services/library/>.

Ραδιόφωνο της Vision Australia

Το Δίκτυο Ραδιοφωνίας της Vision Australia συμπεριλαμβάνει δέκα κοινοτικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς από τη Βικτώρια, τη νότια Νέα Νότια Ουαλία, την Αδελαΐδα και το Πέρθ, καθώς και πέντε ψηφιακές ραδιοφωνικές υπηρεσίες.

Προσφέρουν μια σειρά από ενδιαφέροντα και ενημερωτικά προγράμματα με αναγνώσεις των πιο πρόσφατων εφημερίδων, περιοδικών και βιβλίων, ώστε να παραμένετε σε επαφή με την τοπική σας κοινότητα.

Για να μάθετε περισσότερα για το Ραδιόφωνο της Vision Australia, πάτε εδώ: <https://radio.visionaustralia.org/>.



Η απώλεια όρασης μπορεί να είναι μια έντονη συναισθηματική εμπειρία

Όταν αντιμετωπίζετε μια νέα διάγνωση απώλειας της όρασης, είναι φυσιολογικό να βιώνετε ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων.

Η αντιμετώπιση των προκλήσεων που μπορεί να φέρει η τύφλωση ή η χαμηλή όραση είναι διαφορετική για τον καθένα. Για κάποιους, αυτό μπορεί να σημαίνει επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία και στη γενική τους ευημερία.

Με τη σωστή υποστήριξη, μπορείτε να αρχίσετε να κάνετε βήματα προς την επίτευξη των στόχων σας, να μάθετε πώς να ζητάτε βοήθεια και να κατανοήσετε ότι το να αφιερώνετε καθημερινά λίγο χρόνο σε κάτι απλό που σας δίνει χαρά είναι ένα σημαντικό ξεκίνημα στην πορεία της αποδοχής.

Αν εσείς ή κάποιος γνωστός σας χρειάζεται να μιλήσει με κάποιον, οποιαδήποτε στιγμή, σας ενθαρρύνουμε να ζητήσετε υποστήριξη και να καλέσετε:

Τη **Vision Australia**: 1300 84 74 66

Τη [Lifeline \[Γραμμή Ζωής\]](#): 13 11 14

Το [beyondblue](#): 1300 22 4636



Να είστε υπομονετικοί με τον εαυτό σας και μην θέτετε υπερβολικές προσδοκίες. Πρέπει να μάθετε ένα σωρό πράγματα... Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και να του δώσετε χρόνο.»

Πωλ, Μηχανικός τεχνικών προτάσεων, που ζει με Αποκόλληση Αμφιβληστροειδούς και Γλαύκωμα



Με τη χρηματοδότηση του Υπουργείου Κοινωνικών Υπηρεσιών της Αυστραλιανής Κυβέρνησης. Πάτε στο www.dss.gov.au για περισσότερες πληροφορίες.

Επικοινωνήστε μαζί μας

Μάθετε περισσότερα για το πώς οι υπηρεσίες και η υποστήριξή μας μπορεί να βοηθήσει εσάς και την οικογένειά σας σήμερα.

Καλέστε μας στο 1300 84 74 66

Η Vision Australia διαθέτει κέντρα στις μητροπολιτικές περιοχές, καθώς και στην επαρχία, σε ολόκληρη την Αυστραλία. Καλέστε μας ή επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας στο visionaustralia.org για να βρείτε το κοντινότερο σε εσάς.



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



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



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



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



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



**Vision
Australia**

Blindness. Low Vision. Opportunity.