Vision Australia

Blindness. Low Vision. Opportunity.

Guida per vivere con l'ipovisione

Indice

Vision Australia, il tuo partner di supporto 4

Che cos'è l'ipovisione? 5

I differenti tipi di ipovisione 7

Individuare i sintomi dell'ipovisione 8

Perché è importante riconoscere i sintomi 9

Adattarsi non deve essere necessariamente complicato 10

La tecnologia è un ottimo strumento per adattarsi 11

Cosa succede poi? 12

Scopri quali sono i benefici governativi a cui potresti avere diritto 12

Servizi specialistici e parasanitari per la perdita della vista 13

Ambulatorio Know Your Vision 14

Programma Check in and Chat 15

Valutazioni per le tecnologie assistive 16

Programma Smart Home 17

Servizi per l'impiego 18

Altre risorse che ti possono essere d'aiuto quotidianamente 19

La perdita della vista può essere un viaggio pieno di emozioni 21

Contattaci 22

Vision Australia riconosce i popoli aborigeni e indigeni delle Isole dello Stretto di Torres come i Primi australiani e i Proprietari tradizionali del territorio in ogni sua area lavorativa. Rendiamo omaggio gli Anziani passati e presenti. Ci impegniamo ad assicurare una cultura inclusiva, e ad apprezzare la diversità e ogni tipo di capacità.

Vision Australia, il tuo partner di supporto

La perdita della vista può essere un'esperienza che cambia la vita, e ti potresti chiedere, "Che cosa succede adesso?"

Potresti non sapere con sicurezza come continuare a fare le cose che ami, o come i tuoi familiari e amici reagiranno alla notizia.

Vision Australia lavora con gli australiani di tutte le età che sono non vedenti o ipovedenti in tutto il Paese. Forniamo il supporto e l'orientamento di cui hai bisogno per sviluppare nuove strategie e guardare con fiducia al tuo futuro.

Che cos'è l'ipovisione?

Il termine ipovisione è utilizzato per descrivere qualcuno che conserva in parte la capacità visiva, ma che per poter vedere un oggetto ha bisogno di trovarsi a una distanza due volte più ravvicinata rispetto a chi ha una vista normale.

Il termine cecità è utilizzato per chi è non vedente o con ridottissima capacità visiva e deve fare affidamento completamente su altri sensi come il tatto e l'udito per comprendere l'ambiente in cui si trova e destreggiarsi in esso in modo sicuro.

Si presume spesso che vivere avendo perso la vista significa vivere nell'oscurità totale, tuttavia l'esperienza può variare di molto, a seconda del residuo di vista rimasto.

Nel suo significato più semplice, ipovisione significa che la persona ha ancora in parte capacità visiva utile, ma è arrivata al punto in cui portare gli occhiali non è più sufficiente.

Ciò che molte persone non sanno è che, proprio come dopo avere avuto un infortunio, esiste tutta una gamma di servizi di riabilitazione e supporto che esistono per trattare e gestire l'ipovisione.

Vision Australia stima che ci siano 575.000 persone in Australia non vedenti o con ipovisione. Si prevede che ci sarà un incremento del 25% entro il 2030.

I differenti tipi di ipovisione

Perdita di visione centrale

Non essere in grado di vedere cose nel centro del tuo campo visivo.

Perdita di visione periferica

Non essere in grado di vedere cose ai lati degli occhi.

Cecità notturna

Difficoltà di aggiustamento in condizioni di bassa illuminazione.

Visione distorta

Visione sfocata, annebbiata o appannata.

Individuare i sintomi dell'ipovisione

L'ipovisione è qualcosa che spesso accade gradualmente, il che significa che i sintomi iniziali possono passare inosservati.

L'affaticamento degli occhi è uno dei primi sintomi, ma potresti anche notare che tendi a cadere o a inciampare nelle cose più spesso.

Alcuni dei sintomi a cui dovresti prestare attenzione sono:

- Vista sfocata, distorta o offuscata
- Vedere aloni attorno alle luci
- Sensibilità alla luce e ai bagliori
- Difficoltà nel vedere con chiarezza di notte
- Riduzione della visione periferica (laterale)
- Cambiamenti nei colori
- Difficoltà nel leggere
- Difficoltà nel riconoscere i visi
- Difficoltà nel dare un senso a ciò che si vede
- Maggiore goffaggine e si urtano più frequentemente le cose.

Quando appaiono questi sintomi, è importante consultare il proprio oculista. Una visita con il tuo medico di base od optometrista è un ottimo punto di partenza, e il medico od optometrista potrà segnalarti a un altro operatore sanitario pertinente.

Perché riconoscere i sintomi è importante

Prendersi cura dei propri occhi è spesso qualcosa che gran parte delle persone sottovaluta, ma ci sono alcuni semplici passi che puoi compiere per proteggere la vista.

Se noti precocemente che la tua capacità visiva sta subendo un impatto negativo, potresti essere in grado di prevenire una perdita significativa e potresti prepararti ad adattarti a ulteriori cambiamenti nella vista.

Questi semplici suggerimenti ti aiuteranno a fare un passo nella giusta direzione:

- Effettua regolari controlli oculistici e segui le indicazioni degli oculisti.
- Indossa gli occhiali da sole e un cappello quando vai fuori.
- Prenditi pause regolari quando utilizzi dispositivi digitali per far riposare gli occhi.
- Mangia alimenti ad alto contenuto di antiossidanti e di altre vitamine essenziali, come ortaggi a foglia, uova, pesce, noci e frutta.
- Evita di fumare o svapare.

Questo può aiutarti...

Rimani aggiornato/a. Controlli regolari della salute degli occhi e della vista possono aiutarti a cogliere precocemente un eventuale deterioramento permettendoti di cercare supporto.

Prevenire danni. È noto che l'esposizione al sole e ai raggi UV contribuisce all'insorgere di malattie come le cataratte e la degenerazione maculare legata all'età.

Mantieni la salute degli occhi. Una dieta bilanciata può essere d'aiuto per prevenire o rallentare il progresso della perdita della vista.

Il 90% dei casi di perdita della vista può essere prevenuto o trattato quando viene rilevato precocemente.

Adattarsi non deve essere necessariamente complicato

Quanto prima inizi con strategie e soluzioni per aiutarti nelle tue attività quotidiane, tanto più facilmente le apprenderai e ricorderai.

Rendere le cose **più grandi, più vivaci e più luminose** è una delle tecniche più semplici ed efficaci.

Più grande

Quando rendi le cose più grandi, le rendi più facili da vedere e ciò può aiutare a ridurre l'affaticamento e la stanchezza degli occhi. Gli ingranditori possono essere d'aiuto per i compiti di lettura e scrittura e sono disponibili in un'ampia gamma di dimensioni, potenza e modelli adatti ai tuoi bisogni individuali.

Più vivace

Rendere le cose più vivaci permette di mettere in contrasto e vedere più facilmente cose o parole. Un cosa semplice come usare un testo blu scuro su uno sfondo giallo può incrementare i livelli di contrasto nei materiali stampati e online, rendendoli più facili da leggere.

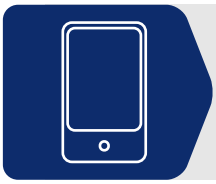
Più luminoso

Un'illuminazione più forte, più brillante rende più facile vedere ciò che hai di fronte. Anche se ognuno ha occhi differenti e ad alcuni non piace rendere le cose più luminose, è importante sperimentare e trovare le condizioni d'illuminazione più giuste per te.

Fare modifiche come queste può essere semplice come regolare l'illuminazione in casa tua, ingrandire le dimensioni dei caratteri o usare un screen reader per leggere il giornale la mattina. Gli strumenti e le tecnologie disponibili sono mirate a permetterti di continuare a goderti le cose che ami fare.

La tecnologia è un ottimo strumento per adattarsi

Ingranditori - Sia che si tratti di un giornale o di una pagina web online, un ingranditore renderà il testo che sai guardando più grande e facile da leggere.

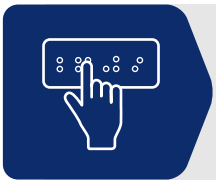


Tecnologia di tutti i giorni - Dall'ingrandire il testo sul tuo schermo all'uso di filtri che accrescono il contrasto, puoi avere accesso al mondo tramite un'ampia gamma di tecnologia assistiva.

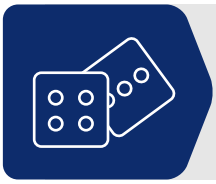
Soluzioni d'illuminazione - Offre illuminazione uniforme, lenti potenti e ingrandimenti intelligenti che arricchiscono il contrasto dei colori.

Orologi da tavolo e da polso - con le opzioni braille e audio, essere in grado di sapere che ora è facilmente e con sicurezza è un'abilità della vita a cui non è necessario rinunciare.

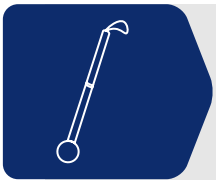
Ausili per la cucina - Con gli strumenti giusti, puoi continuare a cucinare in modo sicuro come uno chef professionista e acquisire sicurezza in cucina.



Etichette e identificazione - Prodotti come questi rendono molto più facile muoverti in casa, permettendoti di scansionare e ascoltare cosa è un oggetto senza bisogno di vederlo.



Svago e hobby - Goditi le tue attività preferite con i giochi da tavolo, attrezzature per il cucito e per sport tattili, ideate per persone con perdita della vista.



Ausili della mobilità - Gli ausili della mobilità possono accrescere la tua fiducia quando esci di casa, aiutandoti ad andare in giro e a goderti il mondo attorno a te.

Prendi sempre in considerazione di seguire corsi di formazione per ottenere il massimo dai tuoi nuovi ausili tecnologici. Per maggiori informazioni o per trovare il Vision Store più vicino a te, visitaci online all'indirizzo https://shop.visionaustralia.org/.

Cosa succede poi?

Quando sarai pronto/a, potrai trovare informazioni su benefici governativi e sui tanti servizi a cui puoi avere accesso.

Come principale fornitore nazionale di servizi per la cecità e l'ipovisione, Vision Australia supporta persone di tutte le età non vedenti o ipovedenti aiutandole a vivere la vita secondo le loro scelte.

Possiamo aiutarti a trovare le risposte alle domande che potresti avere.

Contattaci al numero 1300 84 74 66 oppure manda un'email a info@visionaustralia.org.

Scopri quali sono i benefici governativia cui potresti avere diritto

Potresti avere diritto a finanziamenti governativi che ti aiuteranno a coprire i costi di alcuni servizi.

Tra questi:

- Il National Disability Insurance Scheme (Regime nazionale di previdenza per la disabilità, NDIS) per le persone sotto i 65 anni d'età.
- My Aged Care per le persone sopra i 65 anni d'età.
- La Disability Support Pension (Pensione di sostegno per i disabili).
- La National Companion Card (Tessera nazionale per gli accompagnatori).
- La Blind Age Pension (Pensione d'anzianità per i ciechi) per le persone sopra i 65 anni d'età.

Ci sono anche sussidi di alcuni Stati e Territori per aiutare a coprire il costo dei trasporti pubblici.

Servizi specialistici e parasanitari per la perdita della vista

Vision Australia ti dà accesso a un team di specialisti es esperti, il cui scopo è offrirti aiuto nel destreggiarti tra le difficoltà dopo la perdita della vista. Può essere difficile ricordare chi hai bisogno di contattare e per quale motivo, ecco perché abbiamo compilato l'elenco di seguito.

Optometristi	Fornitori primari di assistenza oculistica sanitaria che prescrivono occhiali e lenti a contatto. Effettuano anche screening per le malattie oculari, le diagnosticano e gestiscono e prescrivono una gamma di farmaci terapeutici. Posso segnalare clienti direttamente a un oftalmologo, se sono necessarie terapie più complesse.
Ortottisti	Professionisti parasanitari che sono specializzati nella valutazione, diagnosi e gestione non chirurgica dei disturbi della vista e degli occhi.
Oftalmologi	Oculisti con formazione specialistica aggiuntiva nella diagnosi e gestione dei disturbi oculari, che possono anche eseguire terapie e trattamenti medici e chirurgici.
Psicologi e consulenti	Lavorano con te per sviluppare le strategie e incrementare la fiducia in te di cui hai bisogno per gestire la tua mutevole salute mentale ed emotiva, essendo anche persone con cui puoi parlare della tua perdita della vista.
Esperti in orientamento e mobilità	Questi esperti lavorano con te per sviluppare le capacità di cui hai bisogno per destreggiarti in modo indipendente e sicuro nella comunità.
Specialisti in tecnologia di accesso	Questi specialisti valutano i tuoi attuali livelli di competenza e le aree in cui hai bisogno di un po' d'aiuto, e forniscono formazione nell'utilizzo di tecnologie come gli screen reader, gli ingranditori e tecnologie da testo a voce.
Terapisti occupazionali	Lavorano con le persone non vedenti o ipovedenti per migliorare la loro indipendenza e permettere loro di continuare a vivere la loro vita quotidiana.

Ambulatorio Know Your Vision

L'ambulatorio Know Your Vision (conosci la tua vista) sarà il tuo punto di accesso per Vision Australia e i servizi che offriamo per darti supporto.

Abbiamo reso questo appuntamento di durata maggiore rispetto al solito controllo dall'optometrista, in modo da poter far un passo più in là in una consultazione approfondita di due ore. Ti forniremo anche l'assistenza e il consiglio di esperti quando gli occhiali non basteranno più.

Cosa puoi aspettarti nel corso dell'appuntamento:

- Assistenza personalizzata da parte dei nostri oculisti specializzati che prenderanno tutto il tempo necessario per spiegare con cura il tuo disturbo oculare.
- Consigli da parte di esperti su modi semplici con i quali puoi massimizzare la vista che ti rimane per aiutarti a continuare a fare le cose che ami.
- Informazioni sulla nostra ampia gamma di dispositivi per l'ipovisione e accesso ad essi e ad ausili ottici a prezzi adatti a tutti i portafogli.
- Dimostrazioni dal vivo di tecnologia assistiva in modo che tu possa già avere al termine della consultazione un dispositivo che ti aiuti immediatamente a rendere la vita di ogni giorno un pochino più facile (non disponibile durante consultazioni di telemedicina).
- Segnalazioni agli altri servizi di supporto offerti da Vision Australia per soddisfare i tuoi bisogni individuali e aiutarti a conseguire i tuoi obiettivi personali.

Per saperne di più sull'ambulatorio Know Your Vision, consulta la pagina https://www.visionaustralia.org/services/find-services/older- adults/know-your-vision-clinic/.

Programma Check in and Chat

Lo sapevi che il 45% delle persone non vedenti o ipovedenti provano sentimenti di isolamento e depressione?

Check in and Chat è un programma di telemedicina mirato ad aiutare ad accrescere l'ottimismo e l'autostima durante la fase di aggiustamento all'impatto quotidiano della perdita della vista.

Il programma consiste di sei sessioni di telemedicina, fino a 45 minuti di durata, con uno dei team qualificati di Vision Australia per discutere argomenti come:

- L'impatto emotivo della perdita della vista.
- Apprendere nuovi modi di adattamento.
- Accrescere il supporto e mantenere i contatti a livello sociale.
- Come parlare agli altri della tua perdita della vista.
- Tornare a compiere attività per te significative.

Parliamo con molti clienti nuovi e a lungo termine che avrebbero voluto l'opportunità di parlare prima dei loro sentimenti.

Per saperne di più su Check in and Chat, consulta la pagina www.visionaustralia.org/check-in-and-chat/.

“

Non mi sentivo in imbarazzo, ma non pensavo di avere già bisogno di supporto... ma noi tutti ne abbiamo bisogno al più presto possibile. Non aspettare. Vorrei averlo fatto 10 anni fa, e vorrei aver cominciato pian piano a muovermi nel mondo in cui sono ora, che è molto, molto duro.”

Cliente di Vision Australia.

Valutazioni per la tecnologia assistiva

I nostri specialisti in tecnologia di accesso sono formati per trovare il dispositivo tecnologico giusto per aiutarti a riconquistare la tua indipendenza e rendere più facile la tua vita quotidiana.

Insieme con te lo specialista:

- Discuterà dei tuoi bisogni e obiettivi.
- Esaminerà la tecnologia che hai attualmente a disposizione.
- Ti farà provare una gamma di differenti opzioni per stabilire ciò che si soddisfa le tue esigenze.
- Fornirà formazione per permetterti utilizzare con fiducia il tuo dispositivo.

Per saperne di più sulle nostre valutazioni di tecnologia di accesso, chiamaci al numero 1300 84 74 66 e chiedi di parlare con l'assistenza AT, o manda un'email all'indirizzo ATCHelp@visionaustralia.org.

Programma Smart Home

La tecnologia smart home (casa intelligente) ti consente di utilizzare la tua voce per farti accedere in modo facile e veloce a una quantità illimitata di conoscenza e notizie, aiutandoti anche a rimanere in contatto con gli altri utilizzando la tua voce per leggere e rispondere ai messaggi di testo e alle email.

Il programma Smart Home di Vision Australia viene condotto online e include:

- Installazione gratuita a casa del tuo dispositivo.
- Formazione personalizzata su come la tecnologia assistiva ad attivazione vocale può funzionare in casa, compreso come programmare per chiudere le porte, spegnere le luci tutto tramite il potere della voce.
- Uno spazio sicuro in cui fare domande.
- Condividere e ricevere suggerimenti e accorgimenti da persone nella tua stessa situazione.
- La scelta tra sessioni individuali o in un piccolo gruppo.
- Impara nuovi modi in cui il dispositivo può migliorare la tua vita e rendere più facili i compiti della vita quotidiana.

Registra il tuo interesse mandando un'email all'indirizzo voiceassist@visionaustralia.org o chiamando il numero 1300 84 74 66.

Servizi per l'impiego

Come fornitore di Disability Employment Services (Servizi per l'impiego dei disabili, DES), aiutiamo le persone non vedenti o ipovedenti a sentirsi supportate nell'avviare o mantenere le loro carriere lavorative.

Aiutiamo le persone a ottenere e mantenere un impiego:

- connettendole ad opportunità lavorative adatte a loro.
- Fornendo assistenza per le domande lavorative e i colloqui di lavoro.
- Aiutandole e procurarsi la migliore tecnologia accessibile per aiutarle nella loro attività lavorativa quotidiana.
- Supportandole per quanto riguarda l'orientamento e mobilità con elementi come l'addestramento a viaggiare, la terapia occupazionale o gli ausili tecnologici.

> **“Sono andata e ho visitato i Servizi per l'impiego di Vision Australia perché non ero molto sicura di ciò che avrei potuto fare essendo ipovedente, e mi sono iscritta ai loro corsi di computer. È stato positivo stare insieme a persone che erano già nella stessa posizione in cui mi trovavo io. Non avevo mai incontrato o parlato con una persona ipovedente prima di allora. Sapere che non sei da sola, che ci sono altri come te, è molto positivo.”**
>
> Brittnee, proprietaria di un'attività che vive con la retinopatia diabetica

Altre risorse che ti possono essere d'aiuto quotidianamente

Accorgimenti per semplificarsi la vita

La nostra serie degli accorgimenti per semplificarsi la vita mostra alcuni dei migliori suggerimenti e accorgimenti che i nostri clienti hanno scoperto nel corso degli anni per affrontare i compiti della vita quotidiana. Se stai cercando modi per continuare a cucinare in modo sicuro, o per truccarti in un modo chic e affidabile, questa collezione di video fa per te.

Visitaci online oggi stesso per guardare l'intera collezione: https://www.visionaustralia.org/services/helpful-resources/individuals/life-hacks/.

Biblioteca di Vision Australia

La Biblioteca di Vision Australia apre un nuovo mondo di audiolibri e libri in braille, quotidiani, riviste e podcast per le persone non vedenti o ipovedenti o che vivono con una disabilità che ostacola la lettura.

L'iscrizione alla biblioteca è gratuita, perché tutti dovrebbero poter continuare a legge e a rimanere aggiornati con le notizie da tutto il mondo.

Per saperne di più sui servizi che la biblioteca può offrire, visita la pagina: https://www.visionaustralia.org/services/library/.

Vision Australia Radio

Il Vision Australia Radio Network incorpora dieci stazioni radiofoniche comunitarie in tutto il Victoria, nel sud del New South Wales, ad Adelaide e a Perth, oltre a cinque servizi radiofonici digitali.

Le radio offrono una gamma di programmi interessanti e informativi che contengono la lettura degli ultimi quotidiani, di riviste e di libri per rimanere connessi con la propria comunità locale.

Per saperne di più su Vision Australia Radio, visita il sito: https://radio.visionaustralia.org/.

La perdita della vista può essere un viaggiopieno di emozioni

Quandoa una persona affronta viene diagnosticata la perdita della vista, è normale per che provi svariate emozioni.

Affrontare le sfide che la cecità e l'ipovisione possono presentare è un'esperienza che varia da persona a persona. Per alcuni può comportare un forte impatto sulla salute mentale e sul benessere complessivo.

Con il giusto supporto, puoi cominciare a fare i primi passi verso il conseguimento dei tuoi obiettivi, imparare come chiedere aiuto e capire come sia importante trovare il tempo ogni giorno per compiere una piccola attività che ti dà gioia, in modo da cominciare questo viaggio verso l'accettazione della tua condizione.

Se tu o una persona che conosci avete bisogno di parlare con qualcuno in qualsiasi momento, ti incoraggiamo a chiedere supporto e a chiamare il numero:

Vision Australia: 1300 84 74 66

Lifeline: 13 11 14

beyondblue: 1300 22 4636

> **“Sii paziente con te stesso/a e non avere aspettative eccessive. Devi ancora imparare tantissime cose… Sii gentile con te stesso e concediti del tempo.”**
>
> Paul, ingegnere progettista che vive con distacco della retina e glaucoma

Finanziato dal Department of Social Services (Ministero dei servizi sociali) del Governo australiano. Vai su www.dss.gov.au per maggiori informazioni.

Contattaci

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

Chiamaci al numero 1300 84 74 66

Vision Australia ha centri nelle zone metropolitane e regionali in tutta Australia. Chiamaci o visita il nostro sito web all'indirizzo visionaustralia.org per scoprire qual è il centro più vicino a te.

@visionaustralia

@visionaustralia

@visionaustralia

@visionaustralia

@visionaustralia

Vision Australia

Blindness. Low Vision. Opportunity.