

弱视生活指南





目录

Vision Australia是你的支持伙伴	4
什么是弱视?	5
弱视的不同类别	7
识别弱视迹象	8
为什么识别迹象很重要	9
适应不需要太复杂	10
技术是适应的好帮手	11
然后呢?	12
了解你或许有资格申领哪些政府补助	12
专门的视力缺失和辅助健康服务	13
Know Your Vision诊所.....	14
Check in and Chat项目	15
技术评估	16
Smart Home项目	17
就业服务	18
其它每天能帮到你的资源	19
视力缺失会带来情绪起伏	21
联系我们.....	22

Vision Australia承认原住民和托雷斯海峡岛民是最早的澳洲人，是我们工作所在的土地的传统主人。我们向过去和现在的长老们致敬。我们致力于保护包容性文化、重视价值多样化和所有能力。

Vision Australia是你的支持伙伴

视力缺失能改变生活，你也许在问，“然后呢？”

你也许不确定如何坚持去做你爱做的事，或家人朋友听到你的消息后会如何反应。

Vision Australia在全国各地为各种年龄的失明或弱视的澳洲人服务。我们提供你需要的支持和引导，协助你制定新的战略，使你对自己的未来充满信心。



什么是弱视？

弱视被用来形容某人仍有一些起作用的视力，但需要加倍靠近才能看到视力正常之人所能看到的物体。

失明指的是几乎没有或完全没有视力，几乎需要完全依靠其它感官（比如触觉和听觉）来安全地了解 and 把握所处的环境。

人们常常以为受视力缺失之困的意思是完全生活在黑暗中，但其实范围非常广，因剩余视力的程度有差异。

最简单的讲，弱视意味着仍有一些有用的视力，但已到了用眼镜都不够的地步。

很多人不知道的是，和受伤后很像，有各种治疗和管理弱视的康复和支持服务。



Vision Australia估计澳洲约有575,000个失明或弱视的人。预计到2030年人数将增加25%。



弱视的不同类别

中央视力缺失

视觉中心看不到东西。



边缘视力缺失

眼角看不到东西。



夜盲

难以适应昏暗光线。



视力扭曲

视力模糊、朦胧或雾蒙蒙。



识别弱视迹象

弱视通常是逐渐出现的，就是说早期迹象可能会被忽视。

眼睛疲劳是其中一个最早的迹象，另外你也可能注意到摔跤或碰到东西的次数增多。

这里有些迹象你应该留意：

- 视力模糊、呈波浪状或好像有一层雾
- 看见灯四周有光环
- 对光和耀眼之物敏感
- 夜间看不清楚
- 周边视觉（侧视）减少
- 颜色发生变化
- 阅读有困难
- 难以识别人脸
- 看不懂你在看什么
- 变得更笨拙以及经常碰到东西。

出现这些症状时你应该去看眼科医生。一开始可以去看GP或验光师，他们可以把您介绍给其它相关的健康专业人士。



为什么识别迹象很重要

大多数人通常在事后才想起保护眼睛，其实你可以采取一些简单步骤保护你的视力。

如果你提早注意到你的视力正受视力缺失的影响，你或许能防止严重缺失并做好适应视力进一步变化的准备。

以下这些简单提示可以帮你朝正确的方向迈出一步：

- 定期检查眼睛并听从眼睛专家的建议。
- 外出时戴墨镜和帽子。
- 使用数字设备时经常停下来休息你的眼睛。
- 饮食富含抗氧化充分及其它关键维他命，比如绿叶菜、鸡蛋、鱼、坚果和水果。
- 避免抽烟或抽电子烟。

这能帮到你...

跟上最新的进展情况。 定期检查眼睛健康和视力能帮你提早捕获视力退化进展并寻求支持。

预防损害。 暴露于太阳和紫外线是白内障和老年黄斑病变等眼疾的已知贡献因素。

保持眼睛健康。 饮食均衡有助于预防或减缓视力缺失的进展。



提早发现的话可以预防或治疗90%的视力缺失。

适应不需要太复杂

越早引进支持你每日活动的战略和解决办法，你就越容易学习和记住它们。

把东西**变大、变艳、变亮**是其中一个最简单有效的方法。

更大

把东西变大看起来更轻松，有助于减少眼睛疲劳。放大镜有助于阅读和写作，有各种尺寸、倍数和型号，总有一款适合你的个人需要。

更艳

颜色更鲜艳让物件和文字在背景的衬托下更容易被看见。简单的例子是印刷和线上材料采用黄色背景衬托蓝色字体，这可以增加对比度，阅读起来就轻松得多。

更亮

光线越强、越亮，你看眼前的东西就越容易。每个人的眼睛都不同，有些人不喜欢太亮，但重要的是要尝试和寻找适合你的照明条件。

这些改变可以很直截了当，比如调整你房间里的光线、放大字体或用屏幕阅读器来看晨报。现有工具和技术是为你继续享受你爱做的事而设计。

技术是适应的好帮手



放大镜 - 不管是报纸还是网页，放大镜可以把文字放大，让你看起来更轻松。



日用技术 - 从放大字体到提高对比度的过滤器，你可以通过各种辅助技术走向世界。



照明技术 - 提供一致的照明亮度、强效镜头和丰富颜色对比的智慧放大技术。



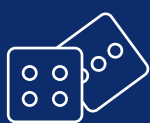
钟表 - 从盲文点字法到语音选择，轻松自信地道出时间是你不需要放弃的一项生活技能。



厨房辅助工具 - 有了合适的工具你就可以继续安全地烹饪，像个专业厨师，并建立你在厨房的自信。



标记和识别工具 - 这类产品方便你轻松驾驭家里的环境，让你不需要看就能通过扫描和听来识别这是什么物件。



休闲和爱好 - 享受你最喜欢的活动，比如专门为视力缺失的人设计的棋盘游戏、缝纫用具和触感式体育器材。



行动辅助工具 - 可以建立你出家门的自信，帮你外出走动并享受你的周边世界。

务必考虑参加培训，帮你充分利用你的新技术。要了解更多信息或查找离你最近的Vision Store，请访问：<https://shop.visionaustralia.org/>。

然后呢？

当你准备好时，你可以查找你有机会申请的政府补助和各种服务信息。

作为全国顶尖的失明和弱视服务商，Vision Australia支持各种年龄的失明或弱视的人，帮助他们过上他们选择的生活。

如果你有问题，我们可以帮你找到答案。

致电1300 84 74 66或发电子邮件至info@visionaustralia.org。

了解你或许有资格申领哪些政府补助

你或许有资格申请政府经费，帮你支付一些服务费用。

它们包括：

- National Disability Insurance Scheme（全国残疾保险计划，简称NDIS）面向不到65岁的人。
- My Aged Care（养老服务）面向年满65岁的人。
- Disability Support Pension（残疾人福利金）。
- National Companion Card（全国陪护卡）。
- Blind Age Pension（盲人养老金）面向年满65岁的人。

州政府和领地政府也有一些补贴，协助支付坐公交车的费用。



专门的视力缺失和辅助健康服务

Vision Australia给你机会接触一个专科医生和专家团队，专门帮助你驾驭视力缺失的应对过程。要想记住你需要联系谁以及为何要联系可能有难度，所以我们准备了以下清单。

验光师	首要眼睛保健服务，负责配眼镜和隐形眼镜。他们还筛查、诊断和管理眼疾，并开药提供治疗。如果需要更复杂的治疗，他们可以把顾客介绍给眼科医生。
-----	--

矫形师	专职眼睛健康执业者，负责评估、诊断和非手术式管理视力和眼疾。
-----	--------------------------------

眼科医生	眼科医生接受过诊断和管理眼疾的额外专业培训，亦可执行药物和手术治疗。
------	------------------------------------

心理医生和心理辅导员	配合你开发你需要的战略和自信，帮助你管理变化中的精神和心理健康，还可以安排人与你讨论视力缺失问题。
------------	---

辨认方向和行动专家	这些专家将配合你开发你需要的技能，以便独立、安全地驾驭家里和社区里的环境。
-----------	---------------------------------------

技术运用专家	评估你目前的技能水平以及哪方面需要一些帮助，训练你使用技术，比如屏幕阅读器、放大镜和语音文字转换技术。
--------	---

功能治疗师	配合受失明或弱视之困的人，帮助他们提高自立能力，继续过好每天的生活。
-------	------------------------------------

Know Your Vision诊所

为了提供最好的支持，初次接触Vision Australia和我们的服务时会先安排你去Know Your Vision诊所。

这次预约时间要比往常验光检查时间长，这样我们就可以在两个小时的门诊时间里更进一步。如果用眼镜都不够，我们将为你提供专家协助和咨询意见。

门诊时你可以期待什么：

- 我们熟练的眼科专家提供个性化照护，耐心为你讲解你的眼睛问题。
- 专家咨询意见以及你可以充分利用剩余视力的简单办法，帮你继续做你爱做的事。
- 介绍和使用我们的各种弱视器材和光学辅助用具，种类繁多，价格适合各种预算。
- 现场演示辅助技术，这样你离开时就能带走马上能协助改善日常生活的器材（远程门诊不提供）。
- 转介到Vision Australia提供的范围更广泛的支持服务，以满足你的个人需要并协助你实现你的个人目标。

要了解Know Your Vision诊所的详情，请访问：

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

Check in and Chat项目

你知道吗？近45%失明或弱视的人会感到孤立和压抑。

Check in and Chat（问安及聊天）是一个远程项目，旨在协助在适应视力缺失每日冲击的同时培养乐观精神和促进自尊。

这个项目由6节、每节45分钟的远程通话构成，一名Vision Australia有资质的团队成员会讨论如下议题：

- 视力缺失的心理影响。
- 学习新的适应方法。
- 建立支持关系并维护社会联系。
- 如何与其他人讨论视力缺失问题。
- 重拾对你有意义的活动。

我们有很多新的顾客和长期顾客，他们都希望当时能早点和我们聊他们的感受。

要了解Check in and Chat的详情，请访问：

www.visionaustralia.org/check-in-and-chat/

“

之前我不觉得尴尬，我觉得我还不需要支持... 但我们其实都需要帮助，而且越早越好。不要等。我希望10年前就这么做，让我慢慢进入我现在所处的世界 – 这实在太难了。”

Vision Australia的顾客。

技术评估

我们训练有素的技术运用专家可以找到合适的技术帮你重建自理能力，让每一天过的轻松些。

在一起，你们将：

- 评估你的需要和目标。
- 看你目前在用什么技术。
- 尝试各种不同选择，确定什么适合你的需要。
- 提供让你自信地使用设备的培训。

要了解我们技术评估的详情，请拨我们的电话：1300 84 74 66 并要求转接 AT Helpdesk，或发电子邮件至：ATCHelp@visionaustralia.org。



Smart Home项目

Smart Home技术让你用你的声音快速轻松地获取数量无限的知识 and 新闻，甚至帮你通过阅读和用声音回复短信和电子邮件与外界保持联系。

Vision Australia的Smart Home项目在线上实施，包括：

- 免费上门安装你的设备。
- 如何在家里使用音控辅助技术的个性化学习，包括设置用声音锁门、关灯的功能。
- 在一个安全的空间里提问。
- 与同侪交流提示和技巧。
- 一对一或小组学习的选择。
- 学习用设备丰富生活和简化日常工作的新方法。

用电子邮件报名登记你的兴趣：voiceassist@visionaustralia.org
或致电：1300 84 74 66。



就业服务

作为残疾就业服务（DES）的供应商，我们支持失明或弱视的人，让他们感到在开始或维持他们的事业时有所依靠。

我们通过以下方式帮助人们获得和维持就业：

- 帮你对接适合你的就业机会。
- 在申请和面试过程中提供引导。
- 帮你获得最好的无障碍技术，支持你的日常工作。
- 为你提供辨认方向和行动方面的支持，比如乘车培训、功能治疗或辅助技术。

“

我去见了Vision Australia的就业服务，因为我不太确定你们能对弱视做什么，然后我报名上计算机课。周围的人和我有相同的情况，这是件好事。我以前从未和有视力障碍的人打过交道。知道你不是孤立的，还有别人，这一点非常好。”

Brittnee，有糖尿病性视网膜病变的企业家

其它每天能帮到你的资源

生活窍门

我们的生活窍门系列展示一些我们顾客多年来应对日常事务时发现的最好的提示和窍门。如果你正在想办法继续安全地做饭或用一种可靠别致的方式化妆，这些影片正适合你。

现在就上网观看影片全集：

https://www.visionaustralia.org/services/helpful-resources/_individuals/life-hacks/

Vision Australia图书馆

Vision Australia图书馆为失明、弱视或无法阅读印刷材料的人打开了一个包括语音和盲文书籍、报纸、杂志及博客的全新世界。

图书馆是会员制，免费加入，因为每个人都应能够继续享受阅读和随时跟进世界新闻。

要进一步了解图书馆提供哪些服务，请访问：

<https://www.visionaustralia.org/services/library/>

Vision Australia电台

Vision Australia电台网综合了维多利亚州、新南威尔士州南部、阿德莱德和珀斯的10个社区电台以及5个数字电台服务。

它们提供各种内容有趣、信息丰富的节目，专门有最近报纸、杂志和书籍上的文章，让你与本地社区保持密切联系。

要了解Vision Australia电台详情，请访问：

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



视力缺失会带来情绪起伏

当面对视力缺失诊断时，经历各种情绪起伏对你来说是正常的。

应对失明和弱视带来的挑战对每个人来说都不同。对有些人来说，这意味着他们的精神健康和总体身心健康受到冲击。

有了合适的支持，你可以开始一步步去实现你的目标，学习如何寻求帮助，并认识到每天花时间做一件让你快乐的小事对开始这个接受旅程的重要性。

如果你或你认识的人在任何时候需要找人聊，我们鼓励你去寻求支持并致电：

Vision Australia: 1300 84 74 66

[Lifeline:](#) 13 11 14

[beyondblue:](#) 1300 22 4636

“

对自己耐心些，不要给自己设太高的期望值。你得学的东西太多了... 对自己好些，给自己一点时间。”

Paul，有视网膜脱落和青光眼的提案工程师



由澳大利亚政府社会服务部资助。前往www.dss.gov.au了解更多信息。

联系我们

今天就去了解有关我们的服务和支持如何能帮到你和你家人的更多信息。

我们的联系电话：1300 84 74 66

Vision Australia各城市中心和区域中心遍布澳大利亚。给我们打电话或访问我们的网站：visionaustralia.org，查找离你最近的办事中心。



[@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.