

# Hướng dẫn sống chung với thị lực kém





# Mục lục

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Vision Australia, đối tác hỗ trợ quý vị .....                                       | 4  |
| Thị lực kém là gì?.....                                                             | 5  |
| Các loại tình trạng thị lực kém khác nhau .....                                     | 7  |
| Nhận biết dấu hiệu của thị lực kém .....                                            | 8  |
| Tại sao việc biết các dấu hiệu lại quan trọng.....                                  | 9  |
| Việc thích nghi không cần phải phức tạp .....                                       | 10 |
| Công nghệ là một công cụ tuyệt vời để thích nghi.....                               | 11 |
| Tiếp theo là gì? .....                                                              | 12 |
| Tìm hiểu về các phúc lợi của chính phủ mà quý vị có thể đủ điều kiện nhận được..... | 12 |
| Các dịch vụ chuyên khoa về mất thị lực và các dịch vụ sức khỏe liên ngành .....     | 13 |
| Phòng khám Know Your Vision .....                                                   | 14 |
| Chương trình Hỏi thăm và Trò chuyện (Check in và Chat).....                         | 15 |
| Đánh giá công nghệ .....                                                            | 16 |
| Chương trình Nhà thông minh .....                                                   | 17 |
| Dịch vụ việc làm .....                                                              | 18 |
| Các nguồn hỗ trợ khác có thể giúp quý vị hàng ngày.....                             | 19 |
| Mất thị lực có thể là một hành trình đầy cảm xúc .....                              | 21 |
| Liên lạc với chúng tôi.....                                                         | 22 |

---

Vision Australia công nhận người Thổ dân và người dân đảo Torres Strait là những người Úc Đầu tiên và là Chủ sở hữu Truyền thống của Đất đai trên khắp khu vực chúng tôi làm việc. Chúng tôi bày tỏ lòng kính trọng tới các bậc trưởng lão trong quá khứ và hiện tại. Chúng tôi cam kết đảm bảo một nền văn hóa hòa nhập, coi trọng sự đa dạng và mọi khả năng.



# Vision Australia, đối tác hỗ trợ quý vị

Mất thị lực có thể làm thay đổi cuộc sống và quý vị có thể tự hỏi: "Tiếp theo là gì đây?"

Quý vị có thể không biết phải tiếp tục làm những việc mình yêu thích như thế nào, hoặc gia đình và bạn bè sẽ phản ứng thế nào trước tin này.

Vision Australia làm việc với những người Úc ở mọi lứa tuổi bị mù hoặc có thị lực kém trên khắp cả nước. Chúng tôi cung cấp sự hỗ trợ và hướng dẫn quý vị cần để phát triển các chiến lược mới giúp quý vị cảm thấy tự tin về tương lai của mình.





# Thị lực kém là gì?

**Thị lực kém** được dùng để mô tả những người vẫn còn một chút thị lực chức năng nhưng có thể cần phải đến gần vật thể với khoảng cách gần gấp đôi so với người có thị lực bình thường mới có thể nhìn thấy vật đó.

**Mù** là khi một người có rất ít hoặc không có thị lực và gần như hoàn toàn phải dựa vào các giác quan khác như xúc giác và thính giác để hiểu và định hướng môi trường xung quanh một cách an toàn.

Người ta thường cho rằng sống với tình trạng mất thị lực có nghĩa là sống trong bóng tối hoàn toàn, tuy nhiên trải nghiệm này có thể rộng lớn với các mức độ khác nhau về thị lực còn lại.

Nói một cách đơn giản, thị lực kém có nghĩa là một người vẫn nhìn thấy đôi chút, nhưng thị lực của họ đã đến mức mà việc đeo kính không còn đủ để hỗ trợ nữa.

Điều mà nhiều người không biết là cũng giống như sau khi bị thương, có vô số dịch vụ phục hồi chức năng và hỗ trợ tồn tại để điều trị và kiểm soát tình trạng thị lực kém.



**Vision Australia ước tính có 575.000 người ở Úc bị mù hoặc có thị lực kém. Con số này dự kiến sẽ tăng 25% vào năm 2030.**





# Các loại tình trạng thị lực kém khác nhau

## Mất thị lực trung tâm

Không thể nhìn thấy những vật nằm ở trung tâm tầm nhìn của quý vị.



## Mất thị lực ngoại vi

Không thể nhìn thấy mọi vật bằng hai khóm mắt.

## Mù đêm (chứng quáng gà)

Khó khăn trong việc thích nghi với ánh sáng yếu.



## Hình ảnh nhìn bị méo mó

Nhìn mờ, nhòe hoặc có sương mù.

# Nhận biết dấu hiệu của thị lực kém

Thị lực kém là tình trạng thường xảy ra dần dần, có nghĩa là những dấu hiệu ban đầu có thể không được chú ý.

Mỗi mắt là một trong những dấu hiệu sớm nhất, nhưng quý vị cũng có thể nhận thấy mình bị ngã hoặc va vào đồ vật thường xuyên hơn.

## **Có một số dấu hiệu quý vị nên chú ý:**

- nhìn mờ, nhoè hoặc có sương mù
- nhìn thấy quầng sáng xung quanh đèn
- nhạy cảm với ánh sáng và chói
- khó nhìn rõ vào ban đêm
- giảm thị lực ngoại vi (ở phía bên cạnh)
- thay đổi màu sắc
- khó khăn trong việc đọc
- khó khăn trong việc nhận diện khuôn mặt
- khó khăn trong việc hiểu những gì quý vị nhìn thấy.
- tăng sự vụng về và va vào đồ vật

Khi những triệu chứng này xuất hiện, điều quan trọng là phải đến gặp bác sĩ chuyên khoa mắt. Đến gặp bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ nhãn khoa là cách tốt nhất để bắt đầu, và họ có thể giới thiệu quý vị đến các chuyên viên chăm sóc sức khỏe có liên quan khác.





# Tại sao việc biết các dấu hiệu lại quan trọng

Việc chăm sóc mắt thường là điều nhớ lại đối với nhiều người, nhưng có một số bước đơn giản quý vị có thể thực hiện để bảo vệ thị lực của mình.

Nếu quý vị nhận thấy thị lực của mình bị ảnh hưởng do mất thị lực sớm, quý vị có thể ngăn ngừa tình trạng mất thị lực đáng kể và chuẩn bị thích nghi với những thay đổi tiếp theo về thị lực.

**Những mẹo đơn giản sau đây sẽ giúp quý vị thực hiện bước đi đúng hướng:**

- Kiểm tra mắt thường xuyên và làm theo lời khuyên của bác sĩ chuyên khoa mắt.
- Đeo kính mát và đội mũ khi ra ngoài.
- Nghỉ giải lao thường xuyên khi sử dụng thiết bị kỹ thuật số để mắt được nghỉ ngơi.
- Ăn thực phẩm giàu chất chống ô xy hóa và các vitamin thiết yếu khác, chẳng hạn như rau lá xanh, trứng, cá, các loại hạt và trái cây.
- Tránh hút thuốc hoặc hút thuốc lá điện tử.

## Điều này có thể giúp quý vị...

**Luôn cập nhật thông tin.** Kiểm tra sức khỏe mắt và thị lực thường xuyên có thể giúp quý vị phát hiện sớm tình trạng tiến triển và tìm kiếm sự hỗ trợ.

**Ngăn ngừa tổn hại.** Phơi nhiễm trước ánh nắng mặt trời và tia UV được biết là có thể góp phần gây ra các bệnh về mắt bao gồm đục thủy tinh thể và thoái hóa điểm vàng do tuổi tác.

**Duy trì sức khỏe của mắt.** Chế độ ăn uống cân bằng có thể giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm quá trình tiến triển mất thị lực.



90% tình trạng mất thị lực có thể được ngăn ngừa hoặc điều trị khi phát hiện sớm.

# Việc thích nghi không cần phải phức tạp

Quý vị càng sớm được giới thiệu về các chiến lược và giải pháp hỗ trợ cho các hoạt động hàng ngày, thì quý vị càng dễ học và nhớ chúng hơn.

Làm cho mọi thứ trở nên **To hơn**, **Đậm hơn** và **Sáng hơn** là một trong những kỹ thuật đơn giản và hiệu quả nhất.

## To hơn

Khi quý vị làm mọi thứ to hơn, quý vị sẽ dễ quan sát hơn và có thể giúp giảm căng và mỏi mắt. Kính lúp có thể hỗ trợ việc đọc và viết và chúng có nhiều kích cỡ, độ mạnh và mẫu mã khác nhau để phù hợp với nhu cầu cá nhân của quý vị.

## Đậm hơn

Làm cho mọi thứ đậm hơn sẽ giúp các vật thể hoặc chữ dễ nhìn thấy hơn trên phong nền của chúng. Một việc đơn giản như sử dụng chữ màu xanh tím than trên nền vàng có thể tăng độ tương phản trên các tài liệu in và trực tuyến, giúp việc đọc dễ hơn rất nhiều.

## Sáng hơn

Ánh sáng mạnh hơn và sáng hơn giúp quý vị dễ nhìn thấy những gì ở phía trước. Mặc dù mắt của mỗi người là khác nhau và một số người có thể không thích làm mọi thứ sáng hơn, nhưng điều quan trọng là phải thử nghiệm và tìm ra điều kiện ánh sáng phù hợp cho quý vị.

Việc thực hiện những thay đổi như thế này có thể đơn giản như điều chỉnh ánh sáng trong nhà, tăng cỡ chữ hoặc sử dụng trình đọc màn hình để đọc báo buổi sáng. Các công cụ và công nghệ hiện có được thiết kế để giúp quý vị có thể tiếp tục tận hưởng những điều mình thích làm.



# Công nghệ là một công cụ tuyệt vời để thích nghi



**Kính lúp** - Cho dù đó là báo hay trang mạng trực tuyến, kính lúp sẽ làm cho văn bản quý vị đang xem to hơn và dễ đọc hơn.



**Công nghệ hàng ngày** - Từ việc phóng to chữ trên màn hình đến các bộ lọc tăng độ tương phản, quý vị có thể tiếp cận thế giới thông qua nhiều công nghệ hỗ trợ.



**Giải pháp về ánh sáng** - Cung cấp ánh sáng đồng đều, kính lúp mạnh và khả năng phóng đại thông minh giúp tăng cường độ tương phản màu sắc.



**Đồng hồ treo tường và đồng hồ đeo tay** - Từ lựa chọn chữ nổi đến âm thanh, khả năng xem giờ dễ dàng và tự tin là một kỹ năng sống mà quý vị không cần phải từ bỏ.



**Dụng cụ hỗ trợ trong nhà bếp** - Với những dụng cụ phù hợp, quý vị có thể tiếp tục nấu ăn an toàn và như một người chuyên nghiệp, đồng thời xây dựng sự tự tin trong bếp.



**Ghi nhãn và nhận dạng** - Những sản phẩm như thế này giúp quý vị định hướng trong nhà dễ dàng hơn nhiều bằng cách cho phép quý vị quét và nghe thông tin về một vật mà không cần phải nhìn thấy nó.



**Giải trí và sở thích** - Tận hưởng các hoạt động yêu thích của quý vị như trò chơi bìa cứng, may vá và dụng cụ thể thao xúc giác, được thiết kế dành cho những người bị mất thị lực.



**Thiết bị hỗ trợ di chuyển** - Thiết bị hỗ trợ di chuyển có thể giúp quý vị tự tin khi ra khỏi nhà, giúp quý vị ra ngoài chơi và tận hưởng thế giới xung quanh.

Luôn cân nhắc việc đào tạo để giúp quý vị tận dụng tối đa công nghệ mới. Để biết thêm thông tin hoặc tìm Cửa hàng Vision (Vision Store) gần nhất với quý vị, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi tại <https://shop.visionaustralia.org/>.

# Tiếp theo là gì?

Khi quý vị đã sẵn sàng, quý vị có thể tìm hiểu về các phúc lợi của chính phủ và nhiều dịch vụ mà quý vị có thể tiếp cận.

Là nhà cung cấp dịch vụ hỗ trợ người mù và thị lực kém hàng đầu toàn quốc, Vision Australia hỗ trợ mọi người ở mọi lứa tuổi bị mù hoặc có thị lực kém để giúp họ sống cuộc sống mà họ lựa chọn.

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm câu trả lời cho những thắc mắc của quý vị.

Liên lạc với chúng tôi qua số 1300 84 74 66 hay gửi email đến địa chỉ [info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org).

## Tìm hiểu về các phúc lợi của chính phủ mà quý vị có thể đủ điều kiện để nhận

Quý vị có thể được hưởng tiền trợ cấp của chính phủ để giúp quý vị trang trải chi phí cho một số dịch vụ.

### **Bao gồm:**

- Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Toàn quốc (NDIS) dành cho người dưới 65 tuổi.
- My Aged Care dành cho người trên 65 tuổi.
- Trợ cấp Hỗ trợ Người khuyết tật.
- Thẻ cho Người đồng hành Toàn quốc.
- Trợ cấp Hưu trí cho Người mù dành cho người trên 65 tuổi.

Ngoài ra, còn có một số khoản trợ cấp của chính phủ tiểu bang và vùng lãnh thổ để giúp trang trải chi phí sử dụng phương tiện giao thông công cộng.







# Các dịch vụ chuyên khoa về mất thị lực và các dịch vụ sức khỏe liên ngành

Vision Australia giúp quý vị tiếp cận với một nhóm các bác sĩ chuyên khoa và chuyên gia, nhằm mục đích giúp quý vị định hướng khi bị mất thị lực. Có thể quý vị sẽ thấy khó nhớ mình cần liên hệ với ai và vì lý do gì, đó là lý do tại sao chúng tôi đã lập ra danh sách dưới đây.

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bác sĩ nhãn khoa                                  | Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mắt cơ bản, họ kê đơn kính và kính áp tròng. Họ cũng kiểm tra, chẩn đoán và quản lý bệnh về mắt và kê đơn một loạt các loại thuốc điều trị. Họ có thể giới thiệu khách hàng đến thẳng bác sĩ chuyên khoa mắt nếu cần điều trị phức tạp hơn. |
| Bác sĩ chỉnh hình                                 | Các chuyên viên y tế liên ngành về mắt, chuyên đánh giá, chẩn đoán và điều trị không phẫu thuật các tình trạng về mắt và thị lực.                                                                                                                                                  |
| Bác sĩ chuyên khoa mắt                            | Các bác sĩ nhãn khoa được đào tạo chuyên sâu về chẩn đoán và điều trị các tình trạng về mắt, đồng thời có thể thực hiện các phương pháp điều trị và thủ thuật y khoa và phẫu thuật.                                                                                                |
| Chuyên viên tâm lý và tư vấn                      | Làm việc cùng quý vị để phát triển các chiến lược và sự tự tin quý vị cần để giúp quý vị quản lý sức khỏe tinh thần và cảm xúc đang thay đổi của mình, đồng thời cung cấp cho quý vị một người để quý vị có thể tâm sự về tình trạng mất thị lực của mình.                         |
| Chuyên gia định hướng và di chuyển                | Các chuyên gia này sẽ làm việc với quý vị để phát triển các kỹ năng cần thiết để quý vị có thể tự lập và an toàn di chuyển ở nhà và trong cộng đồng.                                                                                                                               |
| Chuyên gia về công nghệ dành cho người khuyết tật | Khi đánh giá mức độ kỹ năng hiện tại của quý vị và các lĩnh vực cần trợ giúp, các chuyên gia này sẽ hướng dẫn quý vị cách sử dụng công nghệ như trình đọc màn hình, kính lúp và công nghệ chuyển giọng nói thành văn bản.                                                          |
| Chuyên viên phục hồi chức năng                    | Làm việc với những người bị mù hoặc có thị lực kém, công việc của các chuyên viên phục hồi chức năng là giúp quý vị cải thiện khả năng độc lập để tiếp tục cuộc sống thường ngày.                                                                                                  |

# Phòng khám Know Your Vision

Phòng khám Know Your Vision sẽ là nơi đầu tiên quý vị được giới thiệu về Vision Australia và các dịch vụ chúng tôi cung cấp để hỗ trợ quý vị tốt nhất.

Chúng tôi đã sắp xếp cuộc hẹn này dài hơn cuộc hẹn kiểm tra nhãn khoa thông thường để chúng tôi có thể tiến xa thêm một bước trong buổi tư vấn chuyên sâu kéo dài 2 giờ. Chúng tôi cũng sẽ cung cấp cho quý vị sự hỗ trợ và lời khuyên của chuyên gia khi kính không còn đủ để hỗ trợ nữa.

## **Những gì quý vị có thể mong đợi trong cuộc hẹn của mình:**

- Chăm sóc cá nhân từ các chuyên gia mắt lành nghề của chúng tôi để chúng tôi có thể dành thời gian giải thích tình trạng mắt của quý vị một cách cẩn thận.
- Lời khuyên của chuyên gia và những cách đơn giản giúp quý vị tối đa hóa thị lực còn lại để tiếp tục làm những việc mình yêu thích.
- Tư vấn và tiếp cận nhiều loại thiết bị hỗ trợ thị lực kém và dụng cụ hỗ trợ thị giác đa dạng với mức giá phù hợp với mọi ngân sách.
- Giải thích trực tiếp công nghệ hỗ trợ để quý vị có thể mang về nhà ngay một thiết bị giúp cuộc sống hàng ngày của quý vị trở nên dễ dàng hơn một chút (Không có trong các buổi tư vấn chăm sóc sức khỏe từ xa).
- Giới thiệu đến các dịch vụ hỗ trợ rộng hơn do Vision Australia cung cấp để phù hợp với nhu cầu cá nhân của quý vị và giúp quý vị đạt được mục tiêu cá nhân.

Để tìm hiểu thêm về Phòng khám Know Your Vision, hãy truy cập <https://www.visionaustralia.org/services/find-services/older-adults/know-your-vision-clinic/>.



# Chương trình Hỏi thăm và Trò chuyện (Check in and Chat)

Quý vị có biết có tới 45% người mù hoặc có thị lực kém cảm thấy bị cô lập và trầm cảm không?

Check in and Chat là chương trình chăm sóc sức khỏe từ xa được thiết kế để giúp xây dựng sự lạc quan và tăng cường lòng tự trọng trong khi thích nghi với tác động hàng ngày của tình trạng mất thị lực.

Chương trình bao gồm sáu buổi tư vấn sức khỏe từ xa, mỗi buổi kéo dài tối đa 45 phút với một trong những nhóm chuyên gia của Vision Australia để thảo luận về các chủ đề bao gồm:

- Tác động về mặt cảm xúc của việc mất thị lực.
- Học cách mới để điều chỉnh.
- Xây dựng sự hỗ trợ và duy trì kết nối xã hội.
- Cách nói chuyện với người khác về tình trạng mất thị lực.
- Quay lại với các hoạt động có ý nghĩa của quý vị.

Chúng tôi nói chuyện với nhiều khách hàng mới và lâu năm, họ ước gì họ đã nói ra cảm xúc của mình sớm hơn.

Để tìm hiểu thêm về Check in and Chat, hãy truy cập [www.visionaustralia.org/check-in-and-chat/](http://www.visionaustralia.org/check-in-and-chat/).

“

**Tôi không cảm thấy xấu hổ, nhưng tôi chỉ nghĩ mình chưa cần được hỗ trợ ngay lúc này... nhưng tất cả chúng ta đều cần đến sự hỗ trợ đó càng sớm càng tốt. Đừng chờ đợi. Tôi ước gì mình đã làm điều này cách đây 10 năm và dễ dàng hòa nhập vào thế giới mà tôi đang sống hiện tại – một thế giới thực sự, thực sự khó khăn.”**

---

Khách hàng của Vision Australia

# Đánh giá công nghệ

Các chuyên gia về công nghệ dành cho người khuyết tật của chúng tôi được đào tạo để tìm ra công nghệ phù hợp giúp quý vị lấy lại sự độc lập và làm cho cuộc sống hàng ngày trở nên dễ dàng hơn.

## Cùng với nhau, quý vị sẽ:

- Tiếp cận nhu cầu và mục tiêu của quý vị.
- Xem xét bất kỳ công nghệ nào quý vị hiện có.
- Thử nhiều lựa chọn khác nhau để xác định lựa chọn nào phù hợp với nhu cầu của quý vị.
- Cung cấp đào tạo để quý vị sử dụng thiết bị một cách tự tin.

Để tìm hiểu thêm về các đánh giá công nghệ của chúng tôi, hãy gọi cho chúng tôi theo số 1300 84 74 66 và yêu cầu gặp Bộ phận Trợ giúp về AT, hoặc gửi email tới địa chỉ [ATCHelp@visionaustralia.org](mailto:ATCHelp@visionaustralia.org).



# Chương trình Nhà thông minh

Công nghệ nhà thông minh cho phép quý vị sử dụng giọng nói để truy cập nhanh chóng và dễ dàng vào lượng kiến thức và tin tức vô hạn, thậm chí giúp quý vị giữ liên lạc bằng cách đọc và trả lời tin nhắn và email bằng giọng nói.

**Chương trình Nhà thông minh của Vision Australia được thực hiện trực tuyến và bao gồm:**

- Lắp đặt thiết bị miễn phí tại nhà.
- Giáo dục cá nhân về cách công nghệ hỗ trợ bằng giọng nói có thể hoạt động trong nhà, bao gồm cả cài đặt để khóa cửa, tắt đèn thông qua sức mạnh của giọng nói.
- Một không gian an toàn để đặt câu hỏi.
- Chia sẻ và nhận lời khuyên và bí quyết với những người đồng cảnh.
- Có lựa chọn gặp riêng hoặc theo nhóm nhỏ.
- Tìm hiểu những cách mới mà thiết bị này có thể cải thiện cuộc sống của quý vị và giúp các công việc hàng ngày trở nên dễ dàng hơn.

Đăng ký sự quan tâm của quý vị bằng cách gửi email đến [voiceassist@visionaustralia.org](mailto:voiceassist@visionaustralia.org) hoặc gọi số 1300 84 74 66.





# Dịch vụ việc làm

Với tư cách là nhà cung cấp Dịch vụ Việc làm cho Người khuyết tật (DES), chúng tôi hỗ trợ những người mù hoặc có thị lực kém cảm thấy được hỗ trợ khi bắt đầu hoặc duy trì nghề nghiệp của mình.

**Chúng tôi giúp mọi người có được và duy trì việc làm bằng cách:**

- Kết nối quý vị với các cơ hội việc làm phù hợp với quý vị.
- Cung cấp hướng dẫn thông qua việc nộp đơn và phỏng vấn.
- Giúp quý vị có được công nghệ dành cho người khuyết tật tốt nhất để hỗ trợ cho công việc hàng ngày của quý vị.
- Hỗ trợ quý vị định hướng và di chuyển trong các hoạt động như đào tạo đi lại, phục hồi chức năng hoặc công nghệ hỗ trợ.

“

**Tôi đã đến và gặp Dịch vụ Việc làm của Vision Australia vì tôi không chắc mình có thể làm gì với thị lực kém, và tôi đã đăng ký vào các lớp học máy tính của họ. Thật tuyệt vời khi được ở bên những người đã ở trong vị trí của tôi. Tôi chưa từng gặp hoặc nói chuyện với bất kỳ ai bị khiếm thị trước đây. Biết rằng quý vị không đơn độc và còn có những người khác là điều rất tích cực.”**

---

Brittnee, chủ doanh nghiệp mắc bệnh Vỡng mạc Tiểu đường

# Các nguồn hỗ trợ khác có thể giúp quý vị hàng ngày

## Mẹo vặt trong cuộc sống

Loạt mẹo vặt trong cuộc sống của chúng tôi giới thiệu một số lời khuyên và mẹo vặt hay nhất mà khách hàng của chúng tôi đã khám phá ra trong nhiều năm qua để xử lý các công việc hàng ngày. Nếu quý vị đang tìm những cách để nấu ăn an toàn, hoặc trang điểm theo cách chắc chắn sành điệu, bộ sưu tập video này là dành cho quý vị.

Hãy truy cập trang mạng của chúng tôi ngay hôm nay để xem trọn bộ sưu tập: <https://www.visionaustralia.org/services/helpful-resources/individuals/life-hacks/>.

## Vision Australia

Thư viện Vision Australia mở ra một thế giới mới về sách nói và sách chữ nổi, báo, tạp chí và podcast dành cho người mù, người có thị lực kém hoặc người khuyết tật trong việc đọc chữ in.

Đăng ký làm thành viên thư viện là miễn phí, vì mọi người đều cần có thể tiếp tục tận hưởng việc đọc sách và cập nhật tin tức thế giới.

Để tìm hiểu thêm về các dịch vụ thư viện có thể cung cấp, hãy truy cập: <https://www.visionaustralia.org/services/library/>.

## Đài phát thanh của Vision Australia (Vision Australia Radio)

Mạng lưới Phát thanh của Vision Australia bao gồm mười đài phát thanh cộng đồng trên khắp Victoria, miền Nam New South Wales, Adelaide và Perth, cũng như năm dịch vụ phát thanh kỹ thuật số.

Họ cung cấp nhiều chương trình thú vị và đầy đủ thông tin với các bài đọc từ báo, tạp chí và sách mới nhất để quý vị luôn kết nối với cộng đồng địa phương.

Để tìm hiểu thêm về Đài phát thanh của Vision Australia, hãy truy cập vào đây: <https://radio.visionaustralia.org/>.





# Mất thị lực có thể là một hành trình đầy cảm xúc

Khi phải đương đầu với chẩn đoán bị mất thị lực, việc quý vị phải trải qua nhiều cung bậc cảm xúc khác nhau là điều bình thường.

Mỗi người có cách ứng phó khác nhau với những thách thức do tình trạng mù lòa và thị lực kém gây ra. Đối với một số người, điều này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và an sinh tổng thể của họ.

Với sự hỗ trợ phù hợp, quý vị có thể bắt đầu thực hiện các bước để đạt được mục tiêu của mình, học cách nhờ giúp đỡ và hiểu rằng việc dành thời gian mỗi ngày cho một hoạt động nhỏ mang lại niềm vui là quan trọng để bắt đầu hành trình chấp nhận này.

Nếu quý vị hoặc người quen của quý vị cần nói chuyện với ai đó vào bất cứ lúc nào, chúng tôi khuyến khích quý vị tìm kiếm sự hỗ trợ và gọi đến:

**Vision Australia:** 1300 84 74 66

[Lifeline:](#) 13 11 14

[beyondblue:](#) 1300 22 4636

“

**Hãy kiên nhẫn với bản thân và đừng đặt kỳ vọng quá cao. Quý vị phải học rất nhiều thứ... Hãy tử tế với bản thân và cho mình thời gian.”**

---

Paul, Kỹ sư đề xuất cho dự án sống chung với bệnh Bong Vỡ mạc và bệnh Tăng nhãn áp



Được tài trợ bởi Bộ Dịch Vụ Xã Hội (Department of Social Services) của Chính phủ Úc. Truy cập [www.dss.gov.au](http://www.dss.gov.au) để biết thêm thông tin.



# 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.

**Hãy gọi chúng tôi theo số 1300 84 74 66**

Vision Australia có các trung tâm ở khu vực nội thành và ngoại thành trên khắp nước Úc. Vui lòng gọi cho chúng tôi hoặc truy cập trang mạng của chúng tôi tại [Visionaustralia.org](http://Visionaustralia.org) để tìm nơi gần 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)



**Vision  
Australia**

Blindness. Low Vision. Opportunity.