



Vision
Australia

Blindness. Low Vision. Opportunity.

دليل الموارد للعائلات وللأشخاص الداعمين



رسالة من مقدّم رعاية	3
أنا أدعم شخصاً يعاني من فقدان البصر، فما هي الخطوة التالية؟	4
هل كنت تعلم أن فقدان البصر يشمل طيفاً واسعاً من الحالات؟	5
أنواع مختلفة من أمراض العيون	6
أنواع الدعم والخدمات	8
خيارات التمويل والهيئات الممولة	9
نصائح للتواصل	11
الشعور بالأمان في المنزل	12
أكبر وأوضح وأسطع	14
الخروج والتجول	16
علامات يجب الانتباه لها	18
كيفية طلب المساعدة	20
خدمات فقدان البصر المتخصصة والخدمات الصحية المُساعدة	21
دعم مقدمي الرعاية وأفراد الأسرة والداعمين	22
المزيد من الموارد المعلوماتية	23
الاتصال بنا	24



رسالة من مقدّم رعاية

قال أخصائي البصريات الشاب بلطف: "أنا آسف للغاية، لكنك مصاب بالتنكس البقعي." وفهمتُ عندها السبب في أن الدرجات التي نزلناها قبل بضعة أيام كانت تحتوي على قطع على شكل حرف V على حوافها! وهكذا بدأت رحلتي كمقدم رعاية.

تأقلمنا مع الإحالات الأولية إلى الأخصائيين والمتابعات، ولكن سرعان ما أصبح الأمر في أيدينا. اكتشفنا أنه لم يكن من الضروري أن يقود زوجي السيارة، أو أن يتعرّف على الناس ويحييهم من مسافة، ولا حتى أن يقرأ الصحيفة اليومية. ظهرت التحديات المخيفة عند التعامل مع الحياة اليومية - أنواع الدعم الذي نحتاج إليه وكيفية الحصول عليه. لهذا السبب أنا سعيدة جدًا بتقديم هذه المبادرة الرائعة من منظمة (Vision Australia) - دليل الموارد للعائلات وللأشخاص الداعمين. تم تجميع مداخلات مقدمي الرعاية مثلك في القسم الأول، وهو مليء بالنصائح المفيدة للتعامل مع تحديات الحياة اليومية لك وللشخص الذي يعتمد عليك بشكل كبير.

ويشرح القسم الثاني بكلمات بسيطة كيف وأين تجد الحلول للقضايا الأكثر تعقيدًا - الدعم المالي، التكنولوجيا الحديثة، وكل أنواع المتطلبات الرسمية في عالمنا المعاصر.

استرخ، وكن هادئًا... سوف تقوم بعمل رائع!

فال، مقدّمة رعاية لزوجها.

أنا أدم شخصاً يعاني من فقدان البصر، فما هي الخطوة التالية؟

قد تكون ولي أمر، أو جَدًّا، أو شقيقًا، أو طفلًا لشخص ما، صديقًا، أو جَارًا، أو فردًا من المجتمع.

إنّ دعمك لشخص يعاني من فقدان البصر يعني أنك تُحدِث فرقًا بغضّ النظر عن علاقتك به.

من خلال إجراء محادثات مع مقدمي الرعاية، اكتشفت منظمة (Vision Australia) أنّ غالباً ما يمرّ مقدّمو الرعاية بما يلي:

- الشعور بالتوتر بسبب عدم معرفتهم بكيفية العثور على النوع المناسب من الدعم.
 - عدم معرفة من أين يحصلون على المعلومات أو ما هي المعلومات الأكثر صلة.
 - الشعور بأنهم مرهقون بسبب كثرة المواعيد والواجبات المتعلقة بالرعاية.
 - المعاناة من الخوف والذعر، خصوصاً في الوقت الذي تمّ فيه التشخيص الجديد أو عندما تغيّرت ظروفهم.
 - الشعور بالذنب لأن لديهم احتياجات شخصية.
- قد تعتقد أنه من المستحيل معرفة من أين تبدأ، خاصة عندما تحدث تغييرات كثيرة وبسرعة.

**يُعتبر بناء قاعدة من المعرفة مكاناً رائعاً للبدء.
وقد يشمل ما يلي:**

- فهم مرض العين الذي يعاني منه الشخص الذي تدعمه.
 - فهم تأثير تشخيص فقدان البصر على حياته، وثقته بنفسه، وكيفية تنقله في محيطه.
 - معرفة كيف ومتى يجب أن تقدم المساعدة والدعم.
 - أنواع المساعدة المتوفرة.
- لمساعدتك على التأقلم مع هذا التغيير، أنشأت منظمة (Vision Australia) "دليل الموارد للعائلات وللأشخاص الداعمين".

هل كنت تعلم أن فقدان البصر يشمل طيفًا واسعًا من الحالات؟

من المهم أن تفهم تشخيص الشخص الذي تدعمه. في كثير من الأحيان، تكون أبسط أشكال الرعاية — مثل وجود فهم مشترك لما يحدث الآن في حياتكما — هي الأكثر فعالية.

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.

علامات فقدان البصر عادةً ما تشمل:

- رؤية ضبابية أو غائمة
- صعوبة في القراءة والتعرف على الوجوه
- ضعف في الرؤية الجانبية (المحيطة)
- زيادة في التعثر والاصطدام بالأشياء
- صعوبة في الرؤية الليلية
- تغييرات في تمييز الألوان
- رؤية هالات حول الأضواء
- الحساسية للضوء والوهج
- إرهاق العينين
- صعوبة في تفسير ما تراه.

من المهم أن تدرك أن تأثير فقدان البصر لا يقتصر فقط على التحديات الجسدية، بل يمكن أن يؤثر أيضًا على الحالة النفسية والإحساس بالاستقلالية.

أنواع مختلفة من أمراض العيون

توجد العديد من أمراض العيون المختلفة التي يمكن أن تسبب العمى أو ضعف البصر. تشمل الأسباب الأكثر شيوعاً ما يلي:

التنكس البقعي المرتبط بالعمر هو حالة عين تنكسية ناتجة عن تغييرات في البقعة (وهي جزء صغير من الشبكية في الجزء الخلفي من العين) التي يمكن أن تؤدي إلى فقدان تدريجي أو مفاجئ للرؤية.



إعتام عدسة العين هو تعكّر في عدسة العين الشفافة، ويمكن أن يظهر في عين واحدة أو كليهما.



اعتلال الشبكية السكري هو من مضاعفات مرض السكري ويؤدي إلى تلف الأوعية الدموية الدقيقة داخل شبكية العين، مما يسبب نزيفاً وتورماً قد يؤدي إلى فقدان جزئي أو كلي للبصر.



المياه الزرقاء هو مجموعة من أمراض العيون التي تُسبب ضرراً تدريجياً للعصب البصري، ويبدأ بفقدان الرؤية الطرفية ليصل إلى فقدان تدريجي للبصر. ويمكن أن يؤدي إلى العمى إذا لم تتم معالجته.



كما تشمل حالات شائعة أخرى ما يلي:

التهاب الشبكية الصباغي هو مرض وراثي معقد يصيب العين ويتسبب في تلف خلايا الشبكية ببطء وبشكل تدريجي.



رأفة العين تؤدي إلى اهتزازات سريعة ولا إرادية للعينين.

إصابات الدماغ المكتسبة مثل **السكتات الدماغية** يمكن أن تؤثر على الرؤية ويعتمد نوع فقدان البصر على سبب الإصابة والمنطقة المتأثرة في الدماغ.



يُعدّ فقدان البصر وضعف الرؤية أكثر شيوعًا بين كبار السن، حيث تظهر الكثير من هذه الأمراض مع التقدم في العمر، ولكن التقدم في العمر وحده لا يسبب ضعف البصر. كما أن إصابات العين والدماغ وبعض الأمراض الوراثية قد تؤدي أيضًا إلى فقدان البصر.

أنواع الدعم والخدمات

رغم أنك قد تقدّم الدعم بشكل رائع في المنزل، إلا أن المساعدة الخارجية غالباً ما تكون ضرورية.

تشمل بعض الأمثلة على هذه المساعدات الخارجية التي قد تكون مفيدةً لك وللشخص الذي تقدّم له الرعاية:

- **التقنيات المُساعدة** من متجر (Vision Australia)، والتي تساعد الشخص على الاستفادة القصوى ممّا تبقى من قدرته البصرية، مثل العدسات المُكبّرة أو الأجهزة الحديثة كالمساعدات الشخصية التي تعمل بالصوت.
 - **مجموعات الدعم النفسي** مثل مجموعات "جودة الحياة" من منظمة (Vision Australia) والتي تتيح لك وللشخص الذي تدعمه التواصل مع أشخاص في مواقف مماثلة.
 - **أخصائي العلاج الوظيفي** الذي يساعد في بناء الثقة لديه لتطوير المهارات التي يحتاج إليها للحياة اليومية وللحفاظ عليها.
 - **أخصائي التوجيه والتنقل** الذي يساعده على المحافظة على سلامته والتنقل في بيئته بثقة.
 - **أخصائي تقويم البصر** الذين يقومون بتقييم القدرة البصرية المتبقية لديه ويلعبون دوراً مهماً في التعامل مع أمراض العيون.
 - **يُعد التدريب المستمر على التكنولوجيا** وسيلة قيّمة لكما للبقاء على اتصال.
 - سيساعد خبراء "برنامج رعاية المسنين" (My Aged Care) **والخطة الوطنية للتأمين ضد الإعاقة (NDIS)** على زيادة فرص التمويل، لضمان أفضل رعاية ممكنة.
 - من المهم الانخراط في **خدمات الأطفال والمراهقين المتخصصة** منذ البداية إذا كنت تقدّم الرعاية لطفل.
 - يمكن أن تفتح **الكتب الصوتية وخدمات المكتبة** أمامه عالماً جديداً من القراءة.
 - **الكلاب المُرشدة (Seeing Eye Dogs)** يمكن أن تساعد الشخص الذي تقدّم الرعاية له على التنقل بأمان للقيام بأنشطته اليومية.
- لمزيد من المعلومات، اتّصل بمنظمة (Vision Australia) على الرقم 1300 84 74 66 أو أرسل رسالة إلى البريد الإلكتروني info@visionaustralia.org.

خيارات التمويل والهيئات الممولة

قد يكون من الصعب التنقل بين خيارات التمويل عند البحث عن الخيارات المناسبة لك وللشخص الذي تدعمه،

إن طرق التمويل الأكثر شيوعًا هي كالآتي:

الخطة الوطنية للتأمين ضد الإعاقة (NDIS) لمن هم دون 65 عاماً

الخطة الوطنية للتأمين ضد الإعاقة (NDIS) هي إحدى الطرق التي يمكن للأشخاص المكفوفين أو ضعاف البصر من خلالها الوصول إلى التمويل والدعم، بما في ذلك المساعدة في الأنشطة المجتمعية والحصول على التكنولوجيا المُساعدة.

لمعرفة المزيد ، تفضّل زيارة <https://www.ndis.gov.au>.

برنامج رعاية المسنين (My Aged Care) لمن هم فوق 65 عاماً

برنامج رعاية المسنين (My Aged Care) متاح لأي شخص مقيم في أستراليا يبلغ من العمر أكثر من 65 عامًا. البرنامجان الأكثر شيوعًا هما برنامج [الدعم في المنزل التابع للكومنولث \(CHSP\)](#) للرعاية الأساسية، و [وَحْزَم الرعاية المنزلية \(HCP\)](#) للاحتياجات الأكثر تعقيدًا.

لمعرفة المزيد، تفضّل زيارة <https://www.myagedcare.gov.au>.



مدفوعات خدمات أستراليا (Services Australia) (المعروفة سابقًا باسم Centrelink)

مدفوعات مقدّم الرعاية (Carer Payment) مخصصة للأشخاص الذين يقدمون رعاية يومية ومستمرة لشخص لديه إعاقة، أو حالة طبية، أو بالغ مسن وضعيف. لتكون مؤهلاً، يجب أن تكون قد قدّمت الرعاية لمدة ستة أشهر على الأقل. اطلع على المزيد في [صفحة مدفوعات مقدّم الرعاية على موقع خدمات أستراليا](#).

بدّل مقدّم الرعاية (Carer Allowance) يُمنح لمن يقدم الرعاية لشخص يحتاج إلى دعم يومي منتظم. لتكون مؤهلاً، يجب أن تكون حالة الشخص الطبية نهائية أو تتطلب مساعدة يومية مستمرة لمدة لا تقل عن 12 شهرًا. اطلع على المزيد في [صفحة بدّل مقدّم الرعاية على موقع خدمات أستراليا](#).

مكافأة مقدّم الرعاية (Carer Supplement) قد تكون متاحة لك أيضاً. هي دفعة سنوية لمساعدتك في تغطية التكاليف المرتبطة برعاية شخص يعاني من إعاقة أو من حالة طبية. اطلع على المزيد في [صفحة مكافأة مقدّم الرعاية على موقع خدمات أستراليا](#).

معاش التقاعد (للمكفوفين) يوفر دعماً مالياً للأشخاص الذين تجاوزوا سن التقاعد وتم تصنيفهم قانونياً على أنهم مكفوفون. اطلع على المزيد في [صفحة معاش التقاعد على موقع خدمات أستراليا](#).

معاش دعم الإعاقة (للمكفوفين) دعماً مالياً إذا كنت مصنفاً قانونياً كمكفوف ويقلّ عمرك عن 66 عاماً و6 أشهر. للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة [صفحة معاش دعم الإعاقة \(للمكفوفين\) على موقع خدمات أستراليا](#).

لمعرفة المزيد عن خيارات التمويل، يُرجى زيارة موقعنا الإلكتروني عبر الرابط التالي <https://www.visionaustralia.org/services/funding>.

نصائح للتواصل

عندما تواجه أول مرة تشخيص فقدان الرؤية لشخص عزيز عليك، قد يكون من المحيّر معرفة كيفية التصرف معه.

لقد قمنا بتجميع هذه القائمة لتكون مرجعًا لك ولتشاركها مع أصدقائك وعائلتك.

لا تفعل

لا توجّه الحديث عبر شخص ثالث.

لا تتجنب استخدام كلمات مثل "شاهد" أو "انظر"، أو التحدث عن الأنشطة اليومية مثل مشاهدة التلفزيون.

لا تضع نفسك في مواقف بها ضوضاء متنافسة.

لا تفترض أن الشخص بحاجة إلى مساعدة. دائمًا اسأل أولاً.

لا تمسك بذراعه، فهذا سيتسبب في مفاجآت وشعوره بعدم الراحة.

افعل

عرّف عن نفسك عند التحدث. لا تفترض أن الشخص الذي يعاني من فقدان الرؤية سيتعرف عليك من خلال صوتك فقط.

تحدث بشكل طبيعي وواضح. فقدان الرؤية لا يعني فقدان السمع.

استخدم لغة الجسد. هذا سيؤثر على نغمة صوتك ويوفر الكثير من المعلومات الإضافية للشخص الذي يعاني من فقدان الرؤية.

في المواقف الجماعية مثل الاجتماعات، سمّي كل شخص باسمه وعرّف الأشخاص الموجودين ببعضهم البعض.

قدّم مرفقك للمساعدة في التوجيه.

الشعور بالأمان في المنزل

إنَّ التعامل مع التغييرات العديدة التي يواجهها الشخص في الحياة اليومية يمكن أن يكون مُرهقًا. هذه التغييرات يمكن أن تشمل الشعور بالراحة والأمان في المنزل.

من المهم أن نتذكر أن الأشخاص يتكيفون مع التغيير بطرقهم الخاصة. دع الشخص الذي تدعمه يوجِّهك.

يجب أن تشجعه على إجراء التعديلات اللازمة لضمان سلامته، ولكن تذكر أن الكثير من التغييرات دفعة واحدة يمكن أن يكون صعبًا.

تقليل مخاطر التعثر والسقوط

إليك بعض النصائح والتعديلات في المنزل للمساعدة في الوقاية من السقوط:

- حافظ على خلو الممرات من جميع العوائق وبأن الأرضية على نفس المستوى.
- حرِّك الأثاث إذا لزم الأمر لتسهيل التنقّل.
- استبدل الأثاث المنخفض والصعب رؤيته مثل الطاولات الجانبية وطاولات الزجاج.
- أشرك الشخص الذي تدعمه في إجراء التغييرات لكي يسهل عليه تذكرها.
- استخدم شريطاً ملوّناً على إطارات الأبواب وحواف الخزائن.
- أضف شرائط لاصقة على السلالم لمنع الانزلاق.

غالبًا ما تكون الأشياء البسيطة هي التي يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا:

- استخدام سلال للاحتفاظ بالأشياء مثل أجهزة التحكم عن بُعد في نفس المكان.
 - علب تخزين في الحمام لفرشاة الأسنان ومعجون الأسنان.
 - التأكد من إبقاء حوامل أغراض الاستحمام مُرتبة والمنتجات مُعبئة بشكل كامل.
 - التأكد من بقاء المفاتيح في نفس المكان على الطاولة أو على خَظاف.
 - الحفاظ على شواحن الهاتف موصولة بنفس المقبس.
- إذا كان شيء ما يُستخدم يوميًا، حاول أن تحتفظ به في نفس المكان حتى يعرف الجميع مكانه.



أكبر وأوضح وأسطع

جعل الأشياء أكبر وأكثر وضوحاً وأكثر سطوعاً هو وسيلة بسيطة للمساعدة في جعل الانتقال إلى أسلوب الحياة الجديد هذا أكثر سلاسة.

أكبر

- تتوفر العدسات المكبرة في مجموعة واسعة من الأحجام والقوى والأشكال لتناسب المهمة المطلوبة، مثل:
 - القراءة والكتابة.
 - النظر إلى الصور.
 - الهوايات الحرفية مثل الخياطة والحياسة والرسم.
- إذا كانت القراءة هي شغفه، شجع الشخص الذي تدعمه على إجراء بعض التعديلات في طريقة قراءته. هناك خيارات للحصول على الكتب والصحف والمجلات مطبوعة بأحرف كبيرة. الكتب الصوتية متاحة بسهولة عبر [مكتبة \(Vision Australia\)](#) أو تطبيقات مثل [\(Audible\)](#) و [\(Spotify\)](#).
- هناك أيضاً خيار استخدام المنتجات المنزلية ذات الأزرار الكبيرة، مثل:
 - [الهواتف](#)
 - [أجهزة التحكم عن بعد](#)
 - [لوحات المفاتيح الخاصة بالحواسيب](#)

أوضح

- تغيير اللون والتباين هو طريقة بسيطة لكنها فعالة لجعل المنزل أكثر أماناً وسهولة عند التنقل. إذا أصبح شيء ما أكثر وضوحاً، يصبح من الأسهل على شخص يعاني من ضعف الرؤية العثور على الأشياء التي يحتاج إليها.
- بعض الطرق البسيطة لزيادة التباين في منزلك تشمل:
- تعليق مناشف ساطعة اللون في حمام فاتح.
 - تقديم الطعام على أطباق بيضاء.
 - استخدام حاويات ملونة لمكوّنات تشبه بعضها.

بينما تختلف أمراض العيون من شخص لآخر، قد لا يستفيد البعض من جعل الأشياء ساطعة أكثر، ومن المهم تجربة مستويات الإضاءة المختلفة للعثور على تلك المناسبة للشخص الذي تدعمه.

بعض الطرق التي يمكنك القيام بها تشمل:

- الحفاظ على إضاءة جيدة في جميع الأماكن.
- استخدام [المصابيح](#) المتخصصة لزيادة التباين وتقليل الوهج.
- تغطية الأسطح العاكسة قدر الإمكان.
- استخدام إضاءة مباشرة للمهمة، مثل [مصباح \(Daylight Foldi Glo\)](#) للأنشطة مثل القراءة.
- إضاءة تحت الخزائن لتوضيح الرؤية في المطبخ والمناطق الكبيرة الأخرى.
- استخدام مصابيح ليلية حول المنزل لتقليل خطر السقوط.
- استخدام المصابيح بالإضافة إلى الإضاءة المتاحة في الغرفة.
- محاولة عدم إطفاء الأنوار خلال النهار، لتجنب تغيير الإضاءة عندما يصبح المكان أكثر ظلمة.

ماذا بعد؟

ليس من الضروري أن تكون التعديلات المنزلية كبيرة التغييرات والإضافات البسيطة مثل تلك المذكورة أعلاه ستساعد الشخص الذي تدعمه في الشعور بالراحة والأمان في منزله.



الخروج والتجول

قد يكون من المرهق لشخص تم تشخيصه مؤخرًا بفقدان البصر قضاء بعض الوقت خارج المنزل. لقد قمنا بتجميع مجموعة من النصائح لمساعدتك أنت والشخص العزيز على قلبك على التنقل في الأماكن الخارجية بأمان.

تذكر أن تصف ترتيب الغرفة أو المساحة الخارجية عندما تزور مكانًا جديدًا. إذا كان بإمكانك زيارة المكان بمفردك مسبقًا للتعرف أكثر على المنطقة، أو حتى إحضار مصباح يدوي للمناطق ذات الإضاءة المنخفضة، فسيسهّل ذلك الرحلة.

تناول الطعام في المطاعم

بعض الأفكار لتحسين تجربة تناول الطعام في مطعم تشمل:

- اقتراح الجلوس على طاولة مضيئة جيدًا أو طاولة بالقرب من نافذة.
- تحقق مما إذا كان الشخص الذي تدعمه يود قراءة القائمة بنفسه. [إن العدسة المكبرة المحمولة](#) هي الحل المثالي في هذه الحالة.
- اسأل إذا كان يرغب في إزالة العناصر غير الضرورية مثل الشموع المشتعلة.
- ضع إبريق الماء بالقرب منك لتجنب الانسكابات عن طريق الخطأ.
- أخبره إذا كنت تحرك الأشياء على الطاولة.



قد يشكّل السفر تحدياً لشخص مكفوف أو لديه ضعف في الرؤية. طرق لجعل الرحلة أكثر راحة يمكن أن تشمل:

- لن يكون لديه رخصة قيادة، لذا تأكد من أن لديك أشكالاً أخرى من الهوية متاحة.
- أخبر مشغلي وسائل النقل أنك تسافر مع شخص مكفوف أو لديه ضعف في الرؤية، حتى يتمكنوا من تقديم المساعدة إذا لزم الأمر.
- تأكد من أنه يعرف مواعيد الصعود وكيفية الوصول إلى بوابة الصعود مسبقاً.
- لا تتوفر لوحات مغادرة الطائرات وجداول مواعيد الحافلات والقطارات بأشكال يسهل على ذوي الاحتياجات الإضافية قراءتها، لذا تأكد من قراءتها بصوت عالٍ.
- المطارات ومحطات القطارات غالباً ما تكون مزدحمة وصاخبة، لذا تأكد من إرشاده بعناية حول هذه المناطق.

الترفيه

الفن والفعاليات الثقافية جزء مهم من المجتمع الأسترالي. بعض النصائح لتسهيل الذهاب إلى حدث يمكن أن تشمل:

- صف كل قطعة فنية بالتفصيل، بحيث يشعر كل منكما بالمشاركة في التجربة.
- تحقق مما إذا كان المعرض يوفر سماعات مع وصف صوتي للمعرض الذي تزوره.
- استخدم أي موارد متاحة للأشخاص المكفوفين أو الذين لديهم ضعف في البصر، مثل الأدلة الافتراضية.
- زيارة المسرح وحضور الفعاليات الرياضية يمكن أن يصبح تجربة أكثر شمولاً عن طريق ما يلي:
- التأكد من أنهم يعرفون أي مناطق محظورة، مثل الأقسام الممنوع الدخول إليها أو الخاصة بالموظفين فقط.
- حجز التذاكر مسبقاً عند الإمكان لضمان وجود مقاعد مخصصة لذوي الاحتياجات الإضافية وإمكانية دخول كلب مُرشّد إليها إذا لزم الأمر.

علامات يجب الانتباه لها

عندما يتعامل شخص مع تشخيص فقدان البصر الجديد، من الطبيعي أن تشعر كلاكما بسلسلة من المشاعر. قد تلاحظ التغييرات التالية في سلوكه:



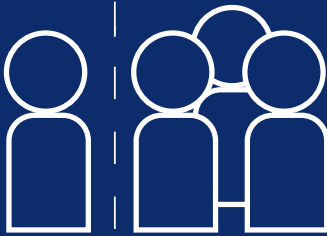
تغيرات في شهيته



يركّز على المواضيع السلبية



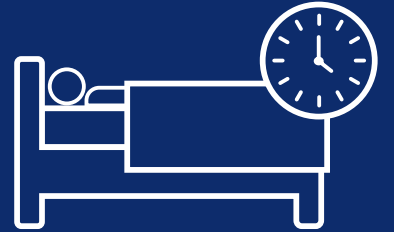
غالبًا ما يكون غير سعيد أو قلق



الابتعاد عن الأحباء



زيادة المشاجرات ونوبات الغضب



تغيير أنماط نومه



عدم الاهتمام بالروتين والأنشطة المعتادة



فقدان الأمل في المستقبل



زيادة في التدخين أو شرب الكحول أو تعاطي المخدرات

تذكر أن هذه التغيرات شائعة، ولكن إذا استمرت في الظهور فقد يكون ذلك علامة على أنه يحتاج إلى دعم إضافي. يمكن أن يتضمن ذلك:

- وضع خطة لفهم المحفزات العاطفية المحتملة.
 - التعرف على الأوقات التي قد يشعر فيها الشخص بالضيق.
 - إيجاد طرق لتهدئة المواقف.
- من المهم أن تقوموا بهذه التغيرات معًا لكي يشعر كلاكما أن أصواتكما مسموعة.



كيفية طلب المساعدة

عندما يتعلق الأمر بحياتكما بعد التشخيص، من الطبيعي تمامًا طلب المساعدة. قد يكون من الصعب طلب المساعدة، لكن محاولة القيام بالأشياء بمفردك يمكن أن تكون أصعب في كثير من الأحيان.

عندما يتم تشخيص شخص ما لأول مرة، غالبًا ما تأتي أولويات أخرى قبل رفايته العاطفية. التكيف مع فقدان الرؤية هو شيء يتعامل معه الجميع بطريقتهم الخاصة، مع التركيز على أولوياتهم الخاصة، وعندما يكون الأمر مناسباً لهم.

عندما تكونان مستعدين، هناك بعض الطرق البسيطة التي يمكنكم إعدادها للحصول على الدعم الذي تحتاجونه وتشمل:

- تحديد الأولوية. ما هو الأمر الأكثر أهمية بالنسبة لكما الآن؟ ما هو الأمر المهم والذي يمكن تأجيله حتى تتمكنوا من التركيز عليه؟
- فكّرنا وقرّرنا من هو الشخص المناسب للتحدث معه بشأن أسئلتكما.
- حدّدنا مسبقًا ما الذي ترغبان في قوله وكيفية قوله. كنّ جاهزًا.
- دعه يتحدث عندما يريد ودعه يطرح الأسئلة التي يرغب في الحصول على إجابات لها.
- كن فخورًا بنفسك بمجرد أن تكون قد اتخذت الخطوة الأولى.



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 تذكّر من تحتاج إلى التواصل معه ولماذا، ولهذا قمنا بإعداد القائمة التالية:

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

دعم مقدمي الرعاية وأفراد الأسرة والداعمين

هناك مجموعة من السُّبل الخارجية المتاحة لك كمقدم رعاية.

بوابة مقدمي الرعاية (Carer Gateway) - 1800 422 737 (من الإثنين إلى الجمعة) حصول مقدمي الرعاية على الدعم والخدمات.

برنامج رعاية المسنين (My Aged care) - 1800 200 422 (من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:00 صباحاً حتى الساعة 8:00 مساءً، أيام السبت من الساعة 10:00 صباحاً حتى الساعة 2:00 من بعد الظهر). حصول المسنين الأستراليين على مجموعة من أنواع الدعم والخدمات.

الخطة الوطنية للتأمين ضد الإعاقة (NDIS) - 1800 800 110 (من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:00 صباحاً حتى الساعة 8:00 مساءً) الدعم الممول للأشخاص ذوي الإعاقة الشديدة والدائمة.

خدمة حقوق المسنين - 1800 424 079 (من الإثنين إلى الجمعة، من 9:00 صباحاً حتى 4:30 مساءً). المعلومات والدعم والمناصرة لكبار السن وأفراد أسرهم ومقدمي الرعاية لهم.

خط المساعدة للحد من إساءة معاملة كبار السن وذوي الإعاقة (Ageing and Disability Abuse Helpline) - 1800 628 221 (من الإثنين إلى الجمعة، من 9:00 صباحاً حتى 5:00 مساءً). معلومات ودعم إذا كنت قلقاً من أن أحد كبار السن يتعرض للإساءة أو الإهمال أو الاستغلال.

إذا كنت أنت والشخص الذي تعتني به مستعدّين لاتخاذ الخطوات التالية، فإنّ منظمة (Vision Australia) هنا لدعمكم في مواقع مختلفة في أنحاء البلاد. **قم بزيارتنا عبر الإنترنت** لبدء رحلتك.

إذا كنت موجوداً في تسمانيا، يمكنك التواصل مع (VisAbility) على الرقم 1800 371 104 أو إرسال بريد إلكتروني إلى info@visabilitytas.com.au

إذا كنت موجوداً في جنوب أستراليا، يمكنك التواصل مع منظمة (See Differently) التابعة للجمعية الملكية للمكفوفين على الرقم 1300 944 306 أو إرسال بريد إلكتروني إلى contact@SeeDifferently.org.au

إذا كنت في جنوب أستراليا أو الإقليم الشمالي، يمكنك التواصل مع منظمة الكلاب المرشدة (Guide Dogs) على الرقم 8203 8333 (08) أو إرسال بريد إلكتروني إلى info@guidedogs.org.au

المزيد من الموارد المعلوماتية

تُدرِك منظمة (Vision Australia) المسؤولية والوقت اللّازمين لدعم شخص ما أثناء تأقلمه مع حياة فقدان البصر، ولذلك فهي تطوّر أدوات وأنواع من الدعم مخصصة لتسهيل عملك.

التعامل مع التأثير العاطفي للتشخيص

اطّلع على المزيد من المعلومات على الرابط الإلكتروني التالي:

<https://www.visionaustralia.org/community/news/2023-10-20/navigating-emotional-impact-diagnosis>

إجراء محادثات حول التشخيص

اطّلع على المزيد من المعلومات على الرابط الإلكتروني التالي:

<https://www.visionaustralia.org/community/news/2024-09-16/having-conversations-around-diagnosis>

التعلّم من الأشخاص الذين لديهم تجربة حية كمقدمي رعاية

اطّلع على المزيد من المعلومات على الرابط الإلكتروني التالي:

<https://www.visionaustralia.org/community/news/2023-10-11/learning-from-people-with-lived-experience-supporter>

أنواع الأسئلة الصحيحة التي يجب طرحها

اطّلع على المزيد من المعلومات على الرابط الإلكتروني التالي:

<https://www.visionaustralia.org/community/news/2024-02-22/asking-right-kinds-questions>

معلومات مفيدة أخرى

اطّلع على المزيد من المعلومات على الرابط الإلكتروني التالي:

<https://www.visionaustralia.org/services/helpful-resources/carers>

تفاصيل التواصل معنا:

اكتشف المزيد عن الطريقة التي يمكن لخدماتنا وأساليب الدعم لدينا مساعدتك ومساعدة عائلتك اليوم.

اتصل بنا على الرقم 1300 84 74 66

تتوفر مراكز (Vision Australia) في المدن والمناطق الإقليمية في مختلف أنحاء أستراليا. اتصل بنا أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني visionaustralia.org لمعرفة موقع أقرب مركز إليك.

[@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/channel/UCqj0K0K0K0K0K0K0K0K0K0K)



**Vision
Australia**

Blindness. Low Vision. Opportunity.