

Οδηγός πληροφοριακού υλικού για συγγενείς και βοηθούς.



Περιεχόμενα

Γράμμα από μια φροντίστρια.....	3
Βοηθάω κάποιον με απώλεια όρασης. Ποιο είναι το επόμενο βήμα;.....	4
Γνωρίζατε ότι η απώλεια όρασης αποτελεί ένα ευρύ φάσμα;	5
Διάφορα είδη παθήσεων των ματιών	6
Υποστήριξη και υπηρεσίες.....	8
Επιλογές χρηματοδότησης και οργανισμοί	9
Συμβουλές για την επικοινωνία	11
Ασφάλεια στο σπίτι.....	12
Μεγαλύτερα, Πιο Έντονα, Πιο Φωτεινά	14
Έξοδος και μετακίνηση	16
Σημάδια που πρέπει να προσέξετε	18
Πώς να ζητήσετε βοήθεια	20
Εξειδικευμένες υπηρεσίες για την απώλεια όρασης και παραϊατρικές υπηρεσίες.....	21
Υποστήριξη για φροντιστές, συγγενείς και βοηθούς	22
Περισσότερο πληροφοριακό υλικό	23
Επικοινωνήστε μαζί μας.....	24



Γράμμα από μια φροντίστρια

Λυπάμαι πάρα πολύ, αλλά έχετε εκφύλιση της ωχράς κηλίδας», είπε η ευγενική νεαρή οπτομέτρης. Αυτό εξηγούσε γιατί οι άκρες των σκαλιών που κατεβήκαμε πριν από λίγες μέρες είχαν σχήματα V χαραγμένα στις άκρες τους! Έτσι ξεκίνησε η πορεία μου ως φροντίστρια.

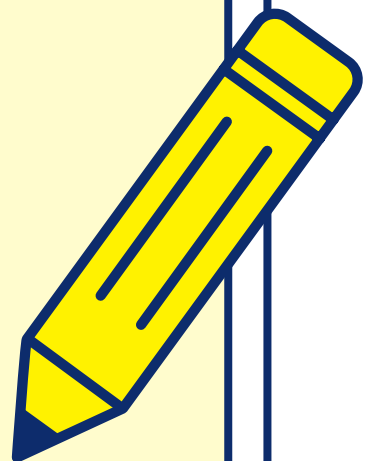
Διαχειριστήκαμε τις αρχικές παραπομπές σε ειδικούς, και τα επαναληπτικά ραντεβού, αλλά πολύ σύντομα όλα πέρασαν σε εμάς. Διαπιστώσαμε ότι δεν ήταν απαραίτητο για τον σύζυγό μου να οδηγεί αυτοκίνητο, να αναγνωρίζει και να χαιρετά ανθρώπους από απόσταση, ούτε καν να διαβάσει την καθημερινή εφημερίδα. Οι τρομακτικές δυσκολίες ήρθαν όταν έπρεπε να αντιμετωπίσουμε την καθημερινότητα – τι είδους υποστήριξη χρειαζόμασταν και πώς θα την εξασφαλίζαμε. Αυτός είναι ο λόγος που είμαι τόσο χαρούμενη που παρουσιάζω αυτή την υπέροχη πρωτοβουλία της Vision Australia - Τον οδηγό πληροφοριακού υλικού για συγγενείς και βοηθούς.

Το πρώτο μέρος αποτελείται από τις εμπειρίες φροντιστών σαν εσάς και είναι γεμάτο χρήσιμες συμβουλές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της καθημερινότητας, τόσο για εσάς όσο και για το άτομο που βασίζεται σε εσάς.

Το δεύτερο μέρος εξηγεί με απλά λόγια πώς και πού μπορείτε να βρείτε λύσεις σε πιο σύνθετα θέματα – οικονομική υποστήριξη, σύγχρονη τεχνολογία, τις κάθε είδους επίσημες διαδικασίες του σημερινού κόσμου.

Χαλαρώστε, πάρτε μια ανάσα... θα τα καταφέρετε μια χαρά!

Ναι, φροντίστρια του συζύγου της.



Στηρίζω κάποιον με απώλεια όρασης. Ποιο είναι το επόμενο βήμα;

Ίσως είστε γονέας, παππούς ή γιαγιά, αδελφός ή αδελφή ή το παιδί κάποιου. Ένας φίλος, γείτονας ή κάποιο μέλος της κοινότητας.

Ανεξάρτητα από τη σχέση σας, το να στηρίζετε κάποιον με απώλεια όρασης σημαίνει ότι κάνετε τη διαφορά.

Από συζητήσεις με φροντιστές, η Vision Australia διαπίστωσε ότι μπορεί συχνά:

- Να αισθάνονται άγχος επειδή δεν ξέρουν πώς να βρουν το κατάλληλο είδος υποστήριξης.
- Να μην ξέρουν πού να βρουν πληροφορίες και ποιες πληροφορίες είναι οι πιο σχετικές.
- Να αισθάνονται ότι το πρόγραμμά τους είναι υπερφορτωμένο με ραντεβού και υποχρεώσεις φροντίδας.
- Να έρχονται αντιμέτωποι με φόβο και πανικό, ιδιαίτερα κατά την περίοδο μιας νέας διάγνωσης ή με αλλαγές της κατάστασης.
- Να αισθάνονται ενοχές επειδή έχουν και τις δικές τους προσωπικές ανάγκες.

Ίσως να νομίζετε ότι είναι αδύνατο να καταλάβετε από πού να ξεκινήσετε, ειδικά όταν συμβαίνουν τόσες αλλαγές τόσο γρήγορα.

Ένας πολύ καλός τρόπος να ξεκινήσετε είναι να δημιουργήσετε μια βάση γνώσεων. Μπορεί να περιλαμβάνει:

- Την κατανόηση της συγκεκριμένης πάθησης των ματιών που επηρεάζει το άτομο που βοηθάτε.
- Την κατανόηση της επίδρασης που έχει η διάγνωση της απώλειας όρασης στη ζωή του/της, στην αυτοπεποίθησή και στον τρόπο με τον οποίο κινείται στο περιβάλλον του/της.
- Το να γνωρίζετε πώς και πότε πρέπει να προσφέρετε βοήθεια και υποστήριξη.
- Διαθέσιμες μορφές βοήθειας.

Για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε αυτή την αλλαγή, η Vision Australia έχει δημιουργήσει τον "Οδηγό πληροφοριακού υλικού για συγγενείς και βοηθούς".

Γνωρίζετε ότι η απώλεια όρασης αποτελεί ένα ευρύ φάσμα;

Είναι σημαντικό να κατανοήσετε τη διάγνωση του ατόμου που βοηθάτε. Πολύ συχνά, η απλούστερη μορφή φροντίδας και πράγματα όπως η κοινή κατανόηση του τι συμβαίνει τώρα στη ζωή σας μπορεί να είναι και τα πιο αποτελεσματικά.

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.

Οι ενδείξεις απώλειας της όρασης συνήθως περιλαμβάνουν:

- Θολή ή νεφελώδη όραση
- Δυσκολία στην ανάγνωση και την αναγνώριση προσώπων
- Μειωμένη περιφερική (πλάγια) όραση
- Αυξημένη αδεξιότητα και σύγκρουση με αντικείμενα
- Δυσκολία να βλέπει κανείς καθαρά τη νύχτα
- Αλλαγές στα χρώματα
- Να βλέπει κανείς «φωτοστέφανα» γύρω από τα φώτα
- Ευαισθησία στο φως και την αντανάκλαση του φωτός
- Κούραση των ματιών
- Δυσκολία να κατανοήσεις τι βλέπεις.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι η απώλεια της όρασης επηρεάζει όχι μόνο σωματικά, αλλά και σε άλλα επίπεδα. Μπορεί, επίσης, να επηρεάσει την ψυχική ευημερία και την αίσθηση της αυτονομίας.

Διάφορα είδη παθήσεων των ματιών

Πολλές διαφορετικές παθήσεις των ματιών μπορεί να προκαλέσουν τύφλωση ή χαμηλή όραση. Οι συχνότερες αιτίες είναι:



Η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας που σχετίζεται με την ηλικία είναι μια εκφυλιστική πάθηση των ματιών, που προκαλείται από αλλοιώσεις στην ωχρά κηλίδα (ένα μικροσκοπικό μέρος του αμφιβληστροειδούς στο πίσω μέρος του ματιού) και μπορεί να οδηγήσει σε σταδιακή ή ξαφνική απώλεια όρασης.

Ο καταρράκτης είναι η θόλωση του διαυγούς φακού του ματιού και μπορεί να εμφανιστεί στο ένα ή και στα δύο μάτια.



Η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια είναι μια επιπλοκή του διαβήτη που μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα μικροσκοπικά αιμοφόρα αγγεία του αμφιβληστροειδούς, προκαλώντας αιμορραγία και οίδημα, και να οδηγήσει σε μερική ή πλήρη απώλεια όρασης.

Το γλαύκωμα είναι μια ομάδα παθήσεων των ματιών που προκαλούν προοδευτική βλάβη στο οπτικό νεύρο. Η απώλεια της όρασης εμφανίζεται σταδιακά, ξεκινώντας από την περιφερική όραση. Αν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να οδηγήσει σε τύφλωση.



Άλλες συχνές παθήσεις των ματιών περιλαμβάνουν



Η μελαγχρωστική αμφιβληστροειδοπάθεια είναι μια σύνθετη κληρονομική πάθηση των ματιών που προκαλεί αργή και προοδευτική εκφύλιση των κυττάρων του αμφιβληστροειδούς.

Ο νυσταγμός προκαλεί γρήγορο, ακούσιο τρέμουλο των ματιών.



Οι επίκτητες εγκεφαλικές κακώσεις, όπως τα **εγκεφαλικά επεισόδια**, μπορεί να επηρεάσουν την όραση. Η αιτία και η περιοχή του εγκεφάλου που έχει επηρεαστεί θα καθορίσουν τον τύπο της απώλειας όρασης.

Η τύφλωση και η χαμηλή όραση είναι πιο συχνές στους ηλικιωμένους, επειδή πολλές από τις ασθένειες που τις προκαλούν εμφανίζονται με την πάροδο της ηλικίας. Να τονίσουμε ότι η γήρανση από μόνη της δεν προκαλεί χαμηλή όραση.

Τραυματισμοί στα μάτια και τον εγκέφαλο, καθώς και ορισμένες γενετικές διαταραχές, μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε απώλεια όρασης.

Υποστήριξη και υπηρεσίες

Παρόλο που μπορείτε να προσφέρετε πολύτιμη υποστήριξη στο σπίτι, συχνά απαιτείται και εξωτερική βοήθεια.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα μορφών εξωτερικής υποστήριξης που μπορούν να βοηθήσουν εσάς και το άτομο που φροντίζετε:

- Η **βοηθητική τεχνολογία** από το Vision Store μας μπορεί να τους βοηθήσει να αξιοποιήσουν στο έπακρο την εναπομείνασα όρασή τους. Μπορεί να περιλαμβάνει εξειδικευμένη τεχνολογία, όπως μεγεθυντικούς φακούς ή πιο ευρέως διαδεδομένη τεχνολογία όπως προσωπικούς βοηθούς με φωνητική ενεργοποίηση.
- **Ομάδες ψυχολογικής υποστήριξης**, όπως οι Quality Living Groups [Ομάδες Ποιοτικής Διαβίωσης] της Vision Australia, όπου μπορείτε και οι δύο να έλθετε σε επαφή με άτομα που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση.
- **Οι εργοθεραπευτές** μπορούν να βοηθήσουν με την ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους, ώστε να αναπτύξουν και να διατηρήσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για την καθημερινή διαβίωση.
- Οι **ειδικοί στον προσανατολισμό και την κινητικότητα** μπορούν να τους βοηθήσουν να παραμένουν ασφαλείς και να κινούνται στο περιβάλλον τους με αυτοπεποίθηση.
- Οι **ορθοπτικοί** μπορούν να αξιολογήσουν την υπολειπόμενη λειτουργική σας όραση και να παίξουν καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση των παθήσεων των ματιών.
- Η **συνεχής εκπαίδευση στην τεχνολογία** είναι ένας πολύτιμος τρόπος να διατηρήσετε και οι δύο την επικοινωνία.
- Οι εξειδικευμένοι υπάλληλοι των **My Aged Care και NDIS** θα βοηθήσουν στη μεγιστοποίηση της χρηματοδότησης, με στόχο την καλύτερη δυνατή φροντίδα.
- Είναι σημαντικό να εμπλέκονται από την αρχή **εξειδικευμένες υπηρεσίες για παιδιά και εφήβους**, αν φροντίζετε παιδί.
- Τα **ηχητικά βιβλία και οι υπηρεσίες βιβλιοθηκών** μπορούν να διευρύνουν τους ορίζοντές τους προσφέροντας μια διαφορετική εμπειρία ανάγνωσης.
- Τα **Σκυλιά Οδηγοί** βοηθούν το άτομο που φροντίζετε να κινείται με ασφάλεια στις καθημερινές του δραστηριότητες.

Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα, καλέστε τη Vision Australia στο 1300 84 74 66, ή στείλτε μας email στο info@visionaustralia.org.

Επιλογές χρηματοδότησης και οργανισμοί

Η αναζήτηση των κατάλληλων χρηματοδοτικών επιλογών για εσάς και το άτομο που βοηθάτε μπορεί να είναι περίπλοκη.

Οι συνηθέστερες μέθοδοι χρηματοδότησης

NDIS για άτομα κάτω των 65 ετών

Το Εθνικό Πρόγραμμα Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIS) είναι ένας από τους τρόπους με τους οποίους άτομα με τύφλωση ή χαμηλή όραση μπορούν να έχουν πρόσβαση σε χρηματοδότηση και υποστήριξη, συμπεριλαμβανομένης της βοήθειας για δραστηριότητες στην κοινότητα και της πρόσβασης σε υποστηρικτικές τεχνολογίες.

Μάθετε περισσότερα στο <https://www.ndis.gov.au/>.

My Aged Care για άτομα άνω των 65 ετών

Το My Aged Care διατίθεται σε Αυστραλούς κατοίκους ηλικίας άνω των 65 ετών. Τα δημοφιλέστερα προγράμματα είναι το [Κοινοπολιτειακό Πρόγραμμα Κατ' Οίκον Υποστήριξης \(CHSP\)](#) για φροντίδα αρχικού επιπέδου και τα [Πακέτα Κατ' Οίκον Φροντίδας \(HCP\)](#) για πιο σύνθετες ανάγκες.

Μάθετε περισσότερα στο <https://www.myagedcare.gov.au/>.



Πληρωμές από τον φορέα Services Australia (πρώην Centrelink)

Η **Carer Payment** [Πληρωμή Φροντιστή] είναι για άτομα που προσφέρουν συνεχή, καθημερινή φροντίδα σε κάποιον με αναπηρία, με ιατρική πάθηση ή σε κάποιον ευάλωτο ηλικιωμένο. Για να τη δικαιούστε, θα πρέπει να έχετε υπάρξει φροντιστής του για διάστημα έξι μηνών. Μάθετε περισσότερα στην [αρχική σελίδα για την Carer Payment του Services Australia](#).

Το **Carer Allowance** [Επίδομα Φροντιστή] είναι για όσους φροντίζουν κάποιον που χρειάζεται καθημερινά βοήθεια. Για να τη δικαιούστε, θα πρέπει το άτομο που φροντίζετε να έχει κάποια ανίατη ασθένεια ή να χρειάζεται συνεχή βοήθεια σε καθημερινή βάση για τουλάχιστον 12 μήνες. Μάθετε περισσότερα στην [αρχική σελίδα για το Carer Allowance του Services Australia](#).

Μπορεί, επίσης, να δικαιούστε το **Carer Supplement** [Συμπλήρωμα Φροντιστή]. Πρόκειται για ετήσια πληρωμή που βοηθάει στην κάλυψη των εξόδων που σχετίζονται με τη φροντίδα κάποιου ατόμου με αναπηρία ή κάποια ιατρική πάθηση. Μάθετε περισσότερα στην [αρχική σελίδα για το Carer Supplement του Services Australia](#).

Η **Age Pension (Blind)** [Σύνταξη Γήρατος (Τυφλότητας)] παρέχει οικονομική υποστήριξη σε ανθρώπους με επισήμως αναγνωρισμένη τύφλωση και σε συντάξιμη ηλικία. Μάθετε περισσότερα στην [αρχική σελίδα για την Age Pension του Services Australia](#).

Η **Disability Support Pension (Blind)** [Σύνταξη Αναπηρίας (Τυφλότητας)] παρέχει οικονομική υποστήριξη αν έχετε επισήμως αναγνωρισμένη τύφλωση και είστε 66 ετών και 6 μηνών. Μάθετε περισσότερα στην [αρχική σελίδα για την Disability Support Pension \(Blind\) του Services Australia](#).

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τη χρηματοδότηση, επισκεφθείτε μας στην ιστοσελίδα <https://www.visionaustralia.org/services/funding>.

Συμβουλές για την επικοινωνία

Όταν έρχεστε αντιμέτωποι για πρώτη φορά με τη διάγνωση απώλειας όρασης ενός αγαπημένου σας προσώπου, μπορεί να σας προκαλεί σύγχυση το πώς πρέπει να συμπεριφέρεστε απέναντί του.

Συγκεντρώσαμε αυτή τη λίστα για να την έχετε πρόχειρη και να τη μοιραστείτε με φίλους και συγγενείς.

ΝΑΙ

Πείτε ποιος/ποια είστε. Μην υποθέσετε ότι κάποιος με απώλεια όρασης θα σας αναγνωρίσει από τη φωνή.

Μιλάτε φυσικά και καθαρά. Απώλεια όρασης δεν σημαίνει και απώλεια ακοής.

Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε τη γλώσσα του σώματος. Αυτό θα επηρεάσει τον τόνο της φωνής σας και θα δώσει πολλές επιπλέον πληροφορίες στο άτομο με απώλεια όρασης.

Σε ομαδικές συναντήσεις, όπως μια σύσκεψη, κάντε μια παρουσίαση και συστήστε τα άτομα που βρίσκονται στον χώρο.

Προσφέρετε τον αγκώνα σας για να βοηθήσετε την καθοδήγηση.

ΟΧΙ

Μην κατευθύνετε ποτέ τη συζήτηση μέσω τρίτου ατόμου.

Μην αποφεύγετε λέξεις όπως «βλέπω» ή «κοιτάζω» ή το να μιλάτε για καθημερινά πράγματα, όπως η τηλεόραση.

Αποφύγετε καταστάσεις με έντονους θορύβους.

Μην υποθέτετε απλά ότι κάποιος χρειάζεται βοήθεια. Πάντα να ρωτάτε πρώτα.

Μην αρπάζετε το χέρι του/της, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει ξάφνιασμα και δυσφορία.

Ασφάλεια στο σπίτι

Η διαχείριση των πολλών αλλαγών που προκύπτουν στην καθημερινή ζωή μπορεί να είναι εξουθενωτική. Μεταξύ αυτών μπορεί να είναι και η άνεση ή ασφάλεια που νιώθουν μέσα στο ίδιο τους το σπίτι.

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι κάθε άνθρωπος προσαρμόζεται στις αλλαγές με τον δικό του τρόπο. Αφήστε να σας καθοδηγήσει το ίδιο το άτομο που βοηθάτε.

Θα πρέπει να τον/την ενθαρρύνετε να κάνει τις απαραίτητες προσαρμογές για να είναι ασφαλής, αλλά να έχετε υπόψη ότι πολλές αλλαγές ταυτόχρονα μπορεί να είναι δύσκολες.

Μειώστε τον κίνδυνο παραπατήματος και πτώσης

Ορισμένες συμβουλές και τροποποιήσεις στον χώρο του σπιτιού που θα βοηθήσουν στην πρόληψη πτώσεων περιλαμβάνουν:

- Διατηρήστε τα περάσματα καθαρά και επίπεδα.
- Μετακινήστε τα έπιπλα, αν χρειάζεται, για να διευκολύνετε τη μετακίνηση.
- Αντικαταστήστε τα έπιπλα που είναι χαμηλά και δεν φαίνονται εύκολα, όπως τα τραπεζάκια σαλονιού ή τα τραπέζια με γυάλινες επιφάνειες.
- Συμπεριλάβετε το άτομο που βοηθάτε στη διαδικασία, ώστε να είναι πιο εύκολο να θυμάται τις αλλαγές.
- Χρησιμοποιήστε χρωματιστή ταινία γύρω από τις πόρτες και στις άκρες των ντουλαπιών.
- Τοποθετήστε αντιολισθητική ταινία στα σκαλοπάτια.

Απλές λύσεις

Συνήθως τα απλά πράγματα είναι που κάνουν τεράστια διαφορά:

- Χρήση καλαθιών για τοποθέτηση αντικειμένων στο ίδιο σημείο, όπως τα τηλεχειριστήρια.
- Λύσεις αποθήκευσης στο μπάνιο για τις οδοντόβουρτσες και την οδοντόκρεμα.
- Διατηρείτε τα δοχεία του μπάνιου οργανωμένα και τα προϊόντα μπάνιου γεμάτα.
- Βεβαιωθείτε ότι τα κλειδιά παραμένουν στο ίδιο σημείο, πάνω στον πάγκο ή κρεμασμένα σε γάντζο.
- Οι φορτιστές του τηλεφώνου και άλλων συσκευών να παραμένουν στην ίδια πρίζα.

Αν κάτι χρησιμοποιείται καθημερινά, προσπαθήστε να το αφήνετε στο ίδιο σημείο, έτσι ώστε όλοι να ξέρουν που θα το βρουν.



Μεγαλύτερα, Πιο Έντονα, Πιο Φωτεινά

Το να κάνετε τα πράγματα μεγαλύτερα, πιο έντονα και πιο φωτεινά είναι ένας απλός τρόπος για να κάνετε πιο ομαλή τη μετάβαση σε αυτόν τον νέο τρόπο ζωής.

Μεγαλύτερα

- Οι μεγεθυντικοί φακοί διατίθενται σε μεγάλη ποικιλία μεγεθών, ισχύος και μοντέλων, ώστε να ανταποκρίνονται στην εκάστοτε ανάγκη, όπως:
- Στην ανάγνωση και τη γραφή.
- Για να βλέπει φωτογραφίες.
- Για δημιουργικά χόμπι, όπως το ράψιμο, το πλέξιμο και η ζωγραφική.

Εάν αγαπάει το διάβασμα, ενθαρρύνετε το άτομο που βοηθάτε να προσαρμόσει τον τρόπο με τον οποίο διαβάζει. Διατίθενται εκδόσεις με μεγάλα γράμματα σε βιβλία, εφημερίδες και περιοδικά. Μπορείτε εύκολα να βρείτε και να προμηθευτείτε ακουστικά βιβλία μέσω της βιβλιοθήκης [Vision Australia Library](#) ή από εφαρμογές όπως το [Audible](#) και το [Spotify](#).

Υπάρχει, επίσης, η επιλογή για οικιακά προϊόντα με μεγάλα κουμπιά, όπως:

- [Τηλέφωνα](#)
- [Τηλεχειριστήρια](#)
- [Πληκτρολόγια υπολογιστών](#)

Πιο Έντονα

Η αλλαγή χρώματος και αντίθεσης είναι ένας απλός αλλά αποτελεσματικός τρόπος να κάνετε τη μετακίνηση μέσα στο σπίτι πιο ασφαλή. Όταν κάτι γίνεται πιο έντονο, γίνεται και πιο εύκολο για ένα άτομο με χαμηλή όραση να εντοπίσει ό,τι χρειάζεται.

Κάποιοι απλοί τρόποι να αυξήσετε την χρωματική αντίθεση στο σπίτι σας περιλαμβάνουν:

- Κρεμάστε ανοιχτόχρωμες πετσέτες σε φωτεινό μπάνιο.
- Σερβίρετε το φαγητό σε λευκά πιάτα.
- Χρησιμοποιήστε δοχεία διαφορετικών χρωμάτων για αποθήκευση παρόμοιων υλικών.

Πιο Φωτεινά

Καθώς κάθε άνθρωπος βλέπει διαφορετικά, και κάποιοι ίσως να μην ωφελούνται από τον πιο έντονο φωτισμό, είναι σημαντικό να δοκιμάσετε και να βρείτε τις κατάλληλες συνθήκες φωτισμού για το άτομο που βοηθάτε.

Αυτό μπορείτε να το κάνετε με τους εξής τρόπους:

- Διατηρείτε πάντα τον χώρο καλά φωτισμένο.
- Χρησιμοποιήστε ειδικά [φωτιστικά](#) και λαμπτήρες για να αυξήσετε την αντίθεση και να μειώσετε την αντανάκλαση.
- Καλύψτε, όπου είναι δυνατόν, τις επιφάνειες που δημιουργούν αντανάκλαση.
- Χρησιμοποιήστε κατευθυνόμενο φωτισμό, όπως τη λάμπα [Daylight Foldi Glo Lamp](#), για δραστηριότητες όπως το διάβασμα.
- Εγκαταστήστε φωτισμό κάτω από τα ντουλάπια, για να φωτίζεται η κουζίνα, και σε άλλους μεγάλους χώρους.
- Χρησιμοποιήστε φωτάκια νυκτός σε διάφορα σημεία του σπιτιού για να μειώσετε τον κίνδυνο πτώσης.
- Χρησιμοποιήστε λάμπες σε συνδυασμό με τον υπάρχοντα φωτισμό του δωματίου.
- Προσπαθήστε να μη σβήνετε τα φώτα κατά τη διάρκεια της ημέρας, ώστε να αποφύγετε την αλλαγή φωτισμού καθώς νυχτώνει.

Ποιο είναι το επόμενο βήμα;

Δεν χρειάζεται όλες οι τροποποιήσεις στο σπίτι να είναι τεράστιες. Απλές αλλαγές και προσθήκες, όπως αυτές που αναφέρθηκαν παραπάνω, μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στο να νιώσει το άτομο που βοηθάτε άνεση και ασφάλεια στο ίδιο του το σπίτι.



Έξοδοι και μετακινήσεις

Για κάποιον που έχει πρόσφατα διαγνωστεί με απώλεια όρασης, το να περάσει λίγο χρόνο εκτός σπιτιού μπορεί να φαίνεται αποθαρρυντικό. Έχουμε συγκεντρώσει μια σειρά από συμβουλές για να βοηθήσουμε εσάς και το αγαπημένο σας πρόσωπο να κινηθείτε με ασφάλεια σε εξωτερικούς χώρους.

Να θυμάστε να περιγράφετε τη διάταξη του εσωτερικού ή εξωτερικού χώρου όταν επισκέπτεστε ένα καινούργιο μέρος. Αν μπορείτε, επισκεφθείτε μόνοι σας εκ των προτέρων τον χώρο στον οποίο πρόκειται να πάτε, για να εξοικειωθείτε με την περιοχή, ή ακόμη πάρτε μαζί σας έναν φακό για σημεία με χαμηλό φωτισμό — αυτό μπορεί να κάνει ευκολότερη την έξοδο.

Φαγητό σε εστιατόρια

Μερικές ιδέες για να βελτιώσετε την εμπειρία του φαγητού σε εστιατόριο περιλαμβάνουν:

- Προτείνετε να καθίσετε σε ένα τραπέζι με καλό φωτισμό ή ένα τραπέζι κοντά σε κάποιο παράθυρο.
- Ρωτήστε αν το άτομο που βοηθάτε θα ήθελε να διαβάσει μόνο του το μενού. [Ένας φορητός μεγεθυντικός φακός](#) είναι ιδανικός για αυτό.
- Ρωτήστε αν θα ήθελαν να απομακρύνετε μη απαραίτητα αντικείμενα, όπως αναμμένα κεριά.
- Κρατήστε την κανάτα με το νερό πιο κοντά σε εσάς για να αποφύγετε τυχόν ατυχήματα.
- Αν μετακινείτε πράγματα πάνω στο τραπέζι, ενημερώστε τους.



Μετακινήσεις

Οι μετακινήσεις για ένα άτομο με τύφλωση ή μειωμένη όραση μπορεί να παρουσιάζουν δυσκολίες. Ακολουθούν κάποιοι τρόποι για να κάνετε το ταξίδι πιο άνετο:

- Καθώς δεν θα διαθέτει άδεια οδήγησης, είναι σημαντικό να υπάρχουν διαθέσιμοι άλλοι έγκυροι τρόποι ταυτοποίησης.
- Ενημερώστε τις εταιρείες μεταφοράς ότι ταξιδεύετε με άτομο που είναι τυφλό ή έχει χαμηλή όραση, ώστε να μπορέσουν να προσφέρουν βοήθεια αν χρειαστεί.
- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει εκ των προτέρων τις ώρες επιβίβασης και πώς να φτάσει στην πύλη του/της.
- Οι πίνακες αναχωρήσεων των αεροπλάνων, καθώς και τα δρομολόγια λεωφορείων και τρένων, δεν είναι προσβάσιμα, οπότε φροντίστε να τα διαβάζετε δυνατά.
- Τα αεροδρόμια και οι σιδηροδρομικοί σταθμοί είναι συνήθως πολυσύχναστοι και με δυνατούς θορύβους, οπότε φροντίστε να τον/την καθοδηγείτε με προσοχή σε αυτούς τους χώρους.

Διασκέδαση

Οι καλλιτεχνικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις αποτελούν σημαντικό κομμάτι της Αυστραλιανής κοινωνίας. Ορισμένες συμβουλές με τις οποίες μπορεί να διευκολυνθεί η παρακολούθηση μιας εκδήλωσης είναι οι εξής:

- Κάντε μια λεπτομερή περιγραφή για το τι είναι και πώς μοιάζει το κάθε έργο τέχνης, ώστε να νιώθετε και οι δύο ότι συμμετέχετε σ' αυτή την εμπειρία.
- Ρωτήστε αν η πινακοθήκη διαθέτει ακουστικά με ηχητική περιγραφή της έκθεσης που επισκέπτεστε.
- Χρησιμοποιήστε κάθε υλικό που είναι προσβάσιμο σε άτομα με τύφλωση ή χαμηλή όραση, όπως εικονικούς οδηγούς.

Το θέατρο και η παρακολούθηση αθλητικών διοργανώσεων μπορούν να γίνουν πιο συμπεριληπτικές εμπειρίες με τους εξής τρόπους:

- Βεβαιωθείτε ότι το άτομο γνωρίζει ποιοι χώροι δεν είναι προσβάσιμοι, όπως οι περιοχές με κορδέλες ή όσες προορίζονται αποκλειστικά για το προσωπικό.
- Κλείστε εκ των προτέρων εισιτήρια για να εξασφαλίσετε προσβάσιμα καθίσματα και πρόσβαση για σκύλους-οδηγούς, αν χρειάζεται.

Τα σημάδια που πρέπει να προσέξετε

Όταν κάποιος αντιμετωπίζει μια νέα διάγνωση απώλειας της όρασης, είναι φυσιολογικό τόσο για τον ίδιο όσο και για εσάς να βιώνετε ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων. Πιθανόν να παρατηρήσετε τις ακόλουθες αλλαγές στη συμπεριφορά του/της:



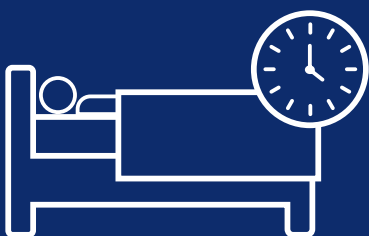
Είναι συχνά
λυπημένος/η ή
ανήσυχος/η



Εστιάζει σε δυσάρεστα
θέματα



Αλλαγές στην
όρεξη



Αλλαγή στις
συνήθειες ύπνου



Περισσότερες
συγκρούσεις και
εκρήξεις θυμού



Απόσυρση από τα
αγαπημένα πρόσωπα



Περισσότερο κάπνισμα,
περισσότερο αλκοόλ
ή χρήση ναρκωτικών
ουσιών



Απουσία ελπίδας για
το μέλλον



Απώλεια ενδιαφέροντος
για συνηθισμένα
πράγματα και
δραστηριότητες

Να θυμάστε ότι αυτές οι αλλαγές είναι συνήθειες, ωστόσο, αν επιμένουν, ίσως αποτελούν ένδειξη ότι απαιτείται πρόσθετη βοήθεια. Αυτή μπορεί να περιλαμβάνει:

- Την κατάρτιση ενός πλάνου για την αναγνώριση πιθανών παραγόντων που προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις.
- Το να αναγνωρίσετε πότε κάποιος βιώνει ψυχική δυσφορία.
- Το να βρείτε τρόπους αποκλιμάκωσης καταστάσεων.

Είναι σημαντικό να κάνετε αυτές τις αλλαγές μαζί, ώστε να νιώθετε και οι δύο ότι η γνώμη σας λαμβάνεται υπόψη.



Πώς να ζητήσετε βοήθεια

Όταν πρόκειται για τη ζωή μετά τη διάγνωση, είναι απολύτως θεμιτό να ζητήσετε βοήθεια. Μπορεί να είναι δύσκολο να ζητήσετε βοήθεια, αλλά το να προσπαθείτε να τα κάνετε όλα μόνοι σας είναι συχνά ακόμη δυσκολότερο.

Όταν κάποιος διαγιγνώσκεται για πρώτη φορά, συχνά υπάρχουν άλλες προτεραιότητες που προηγούνται της ψυχικής του ευημερίας. Η προσαρμογή στην απώλεια της όρασης είναι μια διαδικασία που ο καθένας την αντιμετωπίζει με τον δικό του τρόπο, εστιάζοντας στις δικές του προτεραιότητες, και στον δικό του χρόνο.

Όταν είστε και οι δύο έτοιμοι, μερικοί απλοί τρόποι για να προετοιμαστείτε ώστε να λάβετε την υποστήριξη που χρειάζεστε περιλαμβάνουν:

- Βάλτε προτεραιότητες. Ποιο είναι αυτή τη στιγμή το πιο σημαντικό πράγμα και για τους δυο σας; Τι είναι σημαντικό αλλά μπορεί να περιμένει;
- Σκεφτείτε λίγο και αποφασίστε ποιος είναι ο σωστός άνθρωπος για να συζητήσετε τις απορίες σας.
- Σκεφτείτε εκ των προτέρων τι θα θέλατε να πείτε και πώς να το εκφράσετε. Να είστε προετοιμασμένοι.
- Αφήστε το άτομο να μιλήσει όταν το επιθυμεί και να κάνει τις ερωτήσεις που το απασχολούν.
- Να είστε περήφανοι για τον εαυτό σας μόλις κάνετε το πρώτο βήμα.



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 της όρασής σας. 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 απευθείας 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 για 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 της όρασής σας.
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 που χρειάζεστε κάποια βοήθεια, αυτοί οι ειδικοί θα σας εκπαιδεύσουν στη χρήση τεχνολογιών όπως αναγνώστες οθόνης και μεγεθυντικούς φακούς, καθώς και στην 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.

Υποστήριξη για τους φροντιστές, τα μέλη της οικογένειας και τους βοηθούς

Ως φροντιστής, έχετε πρόσβαση σε διάφορες επιλογές για εξωτερική υποστήριξη.

[Carer Gateway \[Πύλη Φροντιστών\]](#) - 1800 422 737 (Δευτέρα έως Παρασκευή).

Πρόσβαση σε υποστήριξη και υπηρεσίες για φροντιστές.

[My Aged Care](#) - 1800 200 422 (Δευτέρα έως Παρασκευή, 8.00 π.μ. έως 8.00 μ.μ., Σάββατο 10.00 π.μ. έως 2.00 μ.μ.). Πρόσβαση σε διάφορες μορφές υποστήριξης και υπηρεσιών για ηλικιωμένους Αυστραλούς.

[National Disability Insurance Scheme \[Εθνικό Πρόγραμμα Ασφάλισης Αναπηρίας\] \(NDIS\)](#) - 1800 800 110 (Δευτέρα έως Παρασκευή, 8.00 π.μ. έως 8.00 μ.μ.).

Χρηματοδοτούμενη υποστήριξη για άτομα με σοβαρή και μόνιμη αναπηρία.

[Seniors Rights Service \[Υπηρεσία για τα Δικαιώματα των Ηλικιωμένων\]](#) - 1800 424 079 (Δευτέρα έως Παρασκευή, 9.00 π.μ. έως 4.30 μ.μ.). Πληροφορίες, υποστήριξη και συνηγορία για τους ηλικιωμένους, τα μέλη της οικογένειάς τους και για φροντιστές.

[Ageing and Disability Abuse Helpline \[Γραμμή Βοήθειας για την Κακοποίηση Ηλικιωμένων και Ανάπηρων Ατόμων\]](#) - 1800 628 221 (Δευτέρα έως Παρασκευή, 9.00 π.μ. έως 5.00 μ.μ.). Πληροφορίες και υποστήριξη σε περίπτωση που ανησυχείτε ότι ένα ηλικιωμένο άτομο κακοποιείται, παραμελείται ή υφίσταται εκμετάλλευση.

Εφόσον εσείς και το πρόσωπο που φροντίζετε είστε έτοιμοι να κάνετε το επόμενο βήμα, η Vision Australia είναι εδώ για να σας βοηθήσει σε διάφορες περιοχές της χώρας. [Επισκεφθείτε μας διαδικτυακά](#) για να ξεκινήσετε την πορεία σας.

Αν βρίσκεστε στην Τασμανία, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την VisAbility στο 1800 371 104 ή να τους στείλετε email στο info@visabilitytas.com.au.

Αν βρίσκεστε στη Νότια Αυστραλία, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον οργανισμό See Differently with the Royal Society for the Blind στο 1300 944 306 ή να τους στείλετε email στο contact@SeeDifferently.org.au.

Αν βρίσκεστε στη Νότια Αυστραλία ή στη Βόρεια Επικράτεια, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον οργανισμό Guide Dogs στο (08) 8203 8333 ή να τους στείλετε email στο info@guidedogs.org.au.

Περισσότερο πληροφοριακό υλικό

Η Vision Australia κατανοεί την ευθύνη και τον χρόνο που απαιτούνται για να στηρίξετε κάποιον καθώς προσαρμόζεται σε μια ζωή με απώλεια όρασης και, ως εκ τούτου, αναπτύσσει εξειδικευμένα εργαλεία και μορφές υποστήριξης για να διευκολύνει το έργο σας.

Αντιμετωπίζοντας το συναισθηματικό αντίκτυπο της διάγνωσης

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

Συζητώντας για τη διάγνωση

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

Μαθαίνοντας από ανθρώπους που έχουν υπάρξει φροντιστές

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

Κάνοντας τις σωστές ερωτήσεις

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

Άλλες χρήσιμες πληροφορίες

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

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.