

Hướng dẫn về nguồn tài liệu dành cho gia đình và người hỗ trợ



Mục lục

Thư của một người chăm sóc.....	3
Tôi đang hỗ trợ một người bị mất thị lực, tiếp theo sẽ là gì đây?.....	4
Quý vị có biết mất thị lực có nhiều loại khác nhau không?	5
Các loại tình trạng khác nhau về mắt.....	6
Các hỗ trợ và dịch vụ	8
Các lựa chọn và cơ quan trợ cấp	9
Lời khuyên cho việc giao tiếp	11
An toàn ở nhà.....	12
To hơn, Đậm hơn, Sáng hơn	14
Đi chơi đây đó.....	16
Những dấu hiệu cần chú ý.....	18
Làm thế nào để nhờ giúp đỡ.....	20
Các dịch vụ chuyên khoa về mất thị lực và các dịch vụ sức khỏe liên ngành ...	21
Hỗ trợ cho người chăm sóc, thành viên gia đình và người hỗ trợ.....	22
Nguồn tài liệu thông tin bổ sung.....	23
Liên lạc với chúng tôi.....	24



Thư của người chăm sóc

"Cháu rất lấy làm tiếc, nhưng bác bị thoái hóa điểm vàng", bác sĩ nhãn khoa trẻ tuổi tốt bụng nói. Điều này giải thích tại sao mép cầu thang mà chúng tôi đi xuống vài ngày trước lại có hình chữ V cắt vào mép! Và thế là tôi bắt đầu hành trình của người chăm sóc.

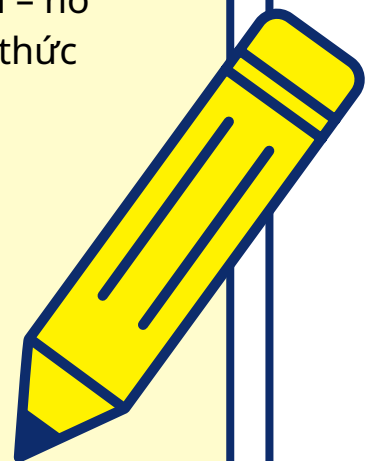
Chúng tôi phải đương đầu với các giấy giới thiệu ban đầu tới bác sĩ chuyên khoa và các cuộc hẹn tiếp theo, nhưng chẳng mấy chốc đã đến lượt chúng tôi. Chúng tôi thấy rằng việc chồng tôi lái xe, nhận biết và chào hỏi mọi người từ xa, thậm chí đọc báo hàng ngày đều không phải là điều cần thiết. Những thách thức đáng sợ xuất hiện khi phải đối mặt với cuộc sống hàng ngày – chúng tôi cần sự hỗ trợ nào và làm thế nào để tiếp cận được sự hỗ trợ đó. Đây là lý do tại sao tôi rất vui được giới thiệu sáng kiến tuyệt vời này của Vision Australia – Hướng dẫn về nguồn tài liệu dành cho gia đình và người hỗ trợ.

Phần đầu tiên được biên soạn từ ý kiến đóng góp của những người chăm sóc như quý vị và chứa đầy những gợi ý hữu ích giúp quý vị và người phụ thuộc rất nhiều vào quý vị để đối phó với những thách thức trong cuộc sống hàng ngày.

Phần thứ hai giải thích một cách đơn giản về cách thức và địa điểm tìm kiếm giải pháp cho những vấn đề phức tạp hơn – hỗ trợ tài chính, công nghệ hiện đại, mọi loại yêu cầu chính thức trong thế giới hiện đại của chúng ta.

Hãy thư giãn, thả lỏng... quý vị sẽ làm rất tốt!

Val, người chăm sóc chồng.



Tôi đang hỗ trợ ai đó bị mất thị lực, tiếp theo sẽ là gì đây?

Quý vị có thể là cha mẹ, ông bà, anh chị em ruột hoặc con của ai đó. Một người bạn, một người hàng xóm hoặc một thành viên trong cộng đồng.

Bất kể mối quan hệ của quý vị là gì, việc hỗ trợ ai đó mất thị lực có nghĩa là quý vị đang tạo ra sự khác biệt.

Qua các cuộc trò chuyện với những người chăm sóc, Vision Australia đã phát hiện ra rằng họ thường có thể:

- Cảm thấy căng thẳng vì không biết cách tìm đúng loại hỗ trợ.
- Không biết tìm ở đâu và thông tin nào là phù hợp nhất.
- Cảm thấy quá bận rộn với các cuộc hẹn và nhiệm vụ chăm sóc.
- Vật lộn với nỗi sợ hãi và hoảng loạn, đặc biệt là vào khoảng thời điểm được chẩn đoán bệnh mới và hoàn cảnh thay đổi.
- Cảm thấy tội lỗi khi có nhu cầu cá nhân của riêng mình.

Quý vị có thể nghĩ rằng không thể biết phải bắt đầu từ đâu, đặc biệt là khi có quá nhiều thay đổi diễn ra quá nhanh.

Nơi tốt nhất để bắt đầu là xây dựng nền tảng kiến thức.

Điều này có thể bao gồm:

- Hiểu rõ tình trạng cụ thể của mắt đang ảnh hưởng đến người mà quý vị hỗ trợ.
- Hiểu được tác động của việc chẩn đoán mất thị lực đến cuộc sống, sự tự tin và cách họ định hướng môi trường xung quanh.
- Biết được cách và thời điểm quý vị nên giúp đỡ và hỗ trợ.
- Các loại trợ giúp hiện có.

Để giúp quý vị vượt qua sự thay đổi này, Vision Australia đã soạn thảo “Hướng dẫn về nguồn tài liệu dành cho gia đình và người hỗ trợ”.

Quý vị có biết mất thị lực có rất nhiều loại không?

Điều quan trọng là quý vị phải hiểu được chẩn đoán của người mà quý vị đang hỗ trợ. Rất thông thường, chính hình thức chăm sóc đơn giản nhất và những điều như cùng hiểu những gì đang diễn ra trong cuộc sống của quý vị có thể mang lại hiệu quả nhất.

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.

Các dấu hiệu mất thị lực thường bao gồm:

- Nhìn mờ hoặc nhìn như có sương mù
- Khó khăn trong việc đọc và nhận diện khuôn mặt
- Giảm thị lực ngoại vi (bên)
- Tăng sự vụng về và va vào đồ vật
- Khó nhìn rõ vào ban đêm
- Thay đổi về màu sắc
- Nhìn thấy quầng sáng xung quanh đèn
- Nhạy cảm với ánh sáng và chói
- Mỏi mắt
- Khó khăn trong việc hiểu những gì quý vị nhìn thấy.

Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng tác động của việc mất thị lực không chỉ giới hạn ở những thử thách về thể chất. Nó cũng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe cảm xúc và ý thức độc lập.

Các loại tình trạng khác nhau về mắt

Nhiều tình trạng khác nhau về mắt có thể gây mù lòa và thị lực kém. Những nguyên nhân phổ biến nhất là:



Thoái hóa điểm vàng do tuổi tác là tình trạng thoái hóa mắt do những thay đổi ở điểm vàng (một phần nhỏ xíu của võng mạc ở phía sau mắt) có thể dẫn đến mất thị lực dần dần hoặc đột ngột.

Đục thủy tinh thể là tình trạng thủy tinh thể trong suốt của mắt bị mờ và có thể bị ở một hoặc cả hai mắt.



Bệnh võng mạc tiểu đường là biến chứng của bệnh tiểu đường, có thể làm tổn thương các mạch máu nhỏ xíu bên trong võng mạc mắt và gây chảy máu và sưng tấy, dẫn đến mù một phần hoặc hoàn toàn.

Bệnh tăng nhãn áp là một nhóm bệnh về mắt gây tổn thương tăng dần cho dây thần kinh thị giác. Thị lực sẽ dần mất đi, bắt đầu từ thị lực ngoại vi. Nếu không được điều trị, bệnh có thể dẫn tới mù lòa.



Các bệnh về mắt phổ biến khác bao gồm



Viêm võng mạc sắc tố là một tình trạng di truyền phức tạp về mắt khiến các tế bào trong võng mạc thoái hóa chậm và tiến triển.

Rung giật nhãn cầu gây ra hiện tượng mắt nhấp nháy nhanh và không tự chủ.



Các chấn thương não mắc phải như **đột quỵ** có thể ảnh hưởng đến thị lực. Nguyên nhân và vùng não bị ảnh hưởng sẽ quyết định loại mất thị lực.

Mù lòa và thị lực kém thường gặp hơn ở những người lớn tuổi vì nhiều căn bệnh có thể gây ra tình trạng này xuất hiện khi mọi người già đi. Lưu ý rằng chỉ riêng lão hóa không phải là nguyên nhân gây ra tình trạng thị lực kém.

Các chấn thương mắt và não, cũng như một số rối loạn di truyền nhất định, cũng có thể dẫn đến mất thị lực.

Hỗ trợ và dịch vụ

Mặc dù quý vị có thể hỗ trợ rất tốt tại nhà, nhưng đôi khi vẫn cần đến sự trợ giúp từ bên ngoài.

Sau đây là một số ví dụ về sự hỗ trợ bên ngoài có thể giúp quý vị và người mà quý vị đang hỗ trợ:

- **Công nghệ hỗ trợ** từ Cửa hàng Thị lực (Vision Store) của chúng tôi có thể giúp họ tận dụng tối đa thị lực còn lại. Điều này có thể bao gồm công nghệ chuyên dụng như kính lúp hoặc công nghệ chính thống hơn như trợ lý cá nhân điều khiển bằng giọng nói.
- **Các nhóm hỗ trợ về mặt cảm xúc** như Nhóm Sống có Chất lượng của Vision Australia, nơi quý vị có thể kết nối với những người có hoàn cảnh tương tự.
- **Các nhà trị liệu phục hồi chức năng** có thể giúp họ xây dựng sự tự tin để phát triển và duy trì các kỹ năng cần thiết cho cuộc sống hàng ngày.
- **Các chuyên gia định hướng và di chuyển** có thể giúp họ luôn an toàn và định hướng môi trường của mình một cách tự tin.
- **Bác sĩ chỉnh hình** có thể đánh giá thị lực chức năng còn lại của quý vị và họ có thể đóng vai trò quan trọng trong việc kiểm soát các bệnh về mắt.
- **Đào tạo công nghệ thường xuyên** là cách quý giá để cả hai bên duy trì kết nối.
- **Các chuyên gia của My Aged Care (Chăm sóc Người cao tuổi) và NDIS** sẽ giúp tối đa hóa khoản trợ cấp, đảm bảo có được dịch vụ chăm sóc tốt nhất có thể.
- **Các dịch vụ chuyên biệt dành cho trẻ em và thanh thiếu niên** là những dịch vụ quan trọng để quý vị tham gia ngay từ đầu nếu quý vị đang chăm sóc trẻ em.
- **Sách nói và dịch vụ thư viện** có thể mở ra cho họ một thế giới về cách đọc mới.
- **Chó Dẫn Đường (Seeing Eye Dog)** có thể giúp người quý vị chăm sóc di chuyển an toàn trong các hoạt động hàng ngày.

Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm, vui lòng gọi cho Vision Australia theo số 1300 84 74 66 hoặc gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ info@visionaustralia.org.

Các lựa chọn và cơ quan trợ cấp

Có thể khó định hướng các lựa chọn về tiền trợ cấp khi tìm kiếm lựa chọn phù hợp cho cả quý vị và người quý vị đang hỗ trợ.

Các phương pháp trợ cấp được sử dụng phổ biến nhất

NDIS dành cho người dưới 65 tuổi

Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Toàn quốc (NDIS) là một trong những cách giúp người mù hoặc thị lực kém có thể tiếp cận nguồn tiền trợ cấp và sự hỗ trợ, bao gồm cả việc trợ giúp tham gia các hoạt động trong cộng đồng và tiếp cận công nghệ hỗ trợ.

Tìm hiểu thêm tại <https://www.ndis.gov.au/>.

My Aged Care (Chăm sóc Người cao tuổi) dành cho người trên 65 tuổi

My Aged Care dành cho bất kỳ cư dân Úc nào trên 65 tuổi. Hai chương trình phổ biến nhất là [Chương trình Hỗ trợ tại Nhà của Chính phủ Liên bang \(CHSP\)](#) dành cho nhu cầu chăm sóc cơ bản và [Gói Chăm sóc tại Nhà \(HCP\)](#) dành cho những nhu cầu phức tạp hơn.

Tìm hiểu thêm tại <https://www.ndis.gov.au/>.



Các loại trợ cấp của Services Australia (trước kia là Centrelink)

Trợ cấp cho Người chăm sóc (Carer Payment) dành cho những người chăm sóc liên tục, hàng ngày cho người khuyết tật, người có tình trạng sức khỏe hoặc người lớn tuổi yếu ớt. Để đủ điều kiện, quý vị cần phải là người đã chăm sóc trong sáu tháng. Tìm hiểu thêm trên [trang chủ Trợ cấp cho Người chăm sóc của Services Australia](#).

Phụ cấp cho Người chăm sóc (Carer Allowance) dành cho những người chăm sóc người nào đó cần hỗ trợ hàng ngày. Để đủ điều kiện, người quý vị chăm sóc mắc bệnh nan y hoặc cần hỗ trợ thường xuyên hàng ngày trong ít nhất 12 tháng. Tìm hiểu thêm trên [trang chủ Phụ cấp cho Người chăm sóc của Services Australia](#).

Quý vị cũng có thể được hưởng **Phụ cấp hàng năm cho Người chăm sóc (Carer Supplement)**. Đây là khoản trợ cấp hàng năm giúp trang trải chi phí khi chăm sóc người khuyết tật hoặc có tình trạng sức khỏe. Tìm hiểu thêm trên [trang chủ Phụ cấp hàng năm cho Người chăm sóc của Services Australia](#).

Trợ cấp Hưu trí (Người mù) cung cấp hỗ trợ tài chính cho những người mù theo quy định của luật pháp và quá tuổi nghỉ hưu. Tìm hiểu thêm trên [trang chủ Trợ cấp Hưu trí của Services Australia](#).

Trợ cấp Hỗ trợ Người Khuyết tật (Người mù) cung cấp hỗ trợ tài chính nếu quý vị bị mù theo quy định của luật pháp và dưới 66 tuổi 6 tháng. Tìm hiểu thêm trên [trang chủ Trợ cấp Hỗ trợ Người khuyết tật \(Người mù\) của Services Australia](#).

Để tìm hiểu thêm về tiền trợ cấp, hãy truy cập trực tuyến tại <https://www.visionaustralia.org/services/funding>.

Lời khuyên cho việc giao tiếp

Khi lần đầu tiên đối mặt với chẩn đoán mất thị lực của người thân, quý vị có thể bối rối không biết phải ứng xử thế nào với họ.

Chúng tôi đã biên soạn danh sách này để quý vị lưu giữ và chia sẻ với bạn bè và gia đình.

Nên làm

Tự giới thiệu. Đừng cho rằng một người bị mất thị lực sẽ nhận ra quý vị qua giọng nói.

Nói tự nhiên và rõ ràng. Mất thị lực không có nghĩa là mất thính lực.

Tiếp tục sử dụng ngôn ngữ cơ thể. Điều này sẽ ảnh hưởng đến giọng nói của quý vị và cung cấp thêm nhiều thông tin cho người bị mất thị lực.

Trong môi trường nhóm như tại một cuộc họp, hãy điểm danh và giới thiệu những người khác có mặt.

Đưa khuỷu tay của quý vị ra để giúp dẫn đường.

Không nên làm

Không bao giờ chuyển cuộc trò chuyện sang ngôi thứ ba.

Đừng tránh sử dụng những từ như "xem nè" hoặc "nhìn nè" hoặc nói về các hoạt động hàng ngày như xem TV.

Đừng đặt mình vào những tình huống có tiếng ồn xung quanh.

Đừng cho rằng người nào đó cần giúp đỡ. Luôn hỏi trước.

Đừng nắm lấy cánh tay của họ, điều này sẽ gây bất ngờ và khó chịu.

Giữ an toàn ở nhà

Việc đối phó với nhiều thay đổi trong cuộc sống hàng ngày hiện nay có thể là điều quá sức. Những điều này có thể bao gồm sự thoải mái và an toàn mà họ cảm thấy trong chính ngôi nhà của mình.

Điều quan trọng cần nhớ là mọi người đều thích nghi với sự thay đổi theo cách riêng của mình. Cho phép người quý vị đang hỗ trợ hướng dẫn quý vị.

Quý vị nên khuyến khích họ thực hiện những điều chỉnh cần thiết để đảm bảo an toàn, nhưng hãy nhớ rằng quá nhiều thay đổi cùng một lúc có thể gây khó khăn.

Giảm nguy cơ bị vấp ngã và té ngã

Một số mẹo và thay đổi xung quanh nhà để giúp ngăn ngừa té ngã có thể là:

- Giữ lối đi thông thoáng và bằng phẳng.
- Nếu cần, hãy di chuyển đồ đạc để việc đi lại dễ dàng hơn.
- Thay thế đồ nội thất thấp, khó nhìn thấy như bàn phụ và mặt bàn kính.
- Hãy để người quý vị đang hỗ trợ tham gia để họ dễ nhớ những thay đổi hơn.
- Sử dụng băng dính màu ở khung cửa và mép tủ.
- Thêm bậc thang.

Các giải pháp đơn giản

Thông thường, những điều dễ dàng có thể tạo nên sự khác biệt lớn:

- Sử dụng giỏ để giữ các vật dụng như điều khiển từ xa ở cùng một nơi.
- Các giải pháp đựng đồ cho bàn chải đánh răng và kem đánh răng trong phòng tắm.
- Giữ cho giỏ đựng đồ tắm luôn ngăn nắp và đầy.
- Đảm bảo chìa khóa được để yên cùng một chỗ trên ghế hoặc trên móc.
- Sạc điện thoại luôn được cắm vào cùng một ổ cắm.

Nếu cần sử dụng một món đồ nào đó mỗi ngày, hãy cố gắng giữ nó ở cùng một nơi để mọi người đều biết nên tìm ở đâu.



To hơn, Đậm hơn, Sáng hơn

Làm cho mọi thứ to hơn, đậm hơn và sáng hơn là một cách đơn giản giúp quá trình chuyển đổi sang lối sống mới này trở nên suôn sẻ hơn.

To hơn

- Kính lúp có nhiều kích cỡ, độ mạnh và mẫu mã khác nhau để phù hợp với nhiệm vụ đang làm, như:
- Đọc và viết.
- Xem hình ảnh.
- Sở thích làm đồ thủ công bao gồm may vá, đan lát và vẽ tranh.

Nếu đọc sách là niềm đam mê của họ, hãy khuyến khích người quý vị đang hỗ trợ điều chỉnh cách đọc của họ. Sách, báo và tạp chí đều có các lựa chọn bản in chữ cỡ lớn. Sách nói cũng có thể dễ dàng truy cập và có sẵn thông qua [Thư viện Vision Australia](#), hoặc các ứng dụng như [Audible](#) và [Spotify](#).

Ngoài ra còn có lựa chọn các sản phẩm gia dụng có nút bấm lớn, chẳng hạn như:

- [Điện thoại](#)
- [Điều khiển từ xa](#)
- [Bàn phím máy tính](#)

Đậm hơn

Thay đổi màu sắc và độ tương phản là một cách đơn giản nhưng hiệu quả để làm cho ngôi nhà an toàn hơn khi định hướng. Nếu thứ gì đó trở nên đậm hơn, người có thị lực kém sẽ dễ dàng tìm thấy thứ họ cần hơn.

Một số cách đơn giản để tăng độ tương phản trong nhà quý vị có thể bao gồm:

- Treo những chiếc khăn tắm sáng màu trong phòng tắm sáng màu.
- Để thức ăn vào đĩa trắng.
- Sử dụng các hộp đựng có màu sắc khác nhau cho các nguyên liệu có hình dạng tương tự nhau.

Sáng hơn

Mặc dù mắt của mỗi người là khác nhau và một số người có thể không thấy hiệu quả khi làm mọi thứ sáng hơn, nhưng điều quan trọng là phải thử nghiệm và tìm ra điều kiện ánh sáng phù hợp cho người mà quý vị đang hỗ trợ.

Một số cách quý vị có thể thực hiện điều này là:

- Luôn giữ cho môi trường xung quanh thật sáng.
- Sử dụng đèn và bóng đèn chuyên dụng để tăng độ tương phản và giảm độ chói.
- Che phủ các bề mặt phản chiếu nếu có thể.
- Sử dụng đèn chiếu sáng trực tiếp vào công việc, chẳng hạn như [Đèn Daylight Foldi Glo](#) cho các hoạt động như đọc sách.
- Đèn chiếu sáng gắn dưới tủ bếp để chiếu sáng nhà bếp và những khu vực rộng lớn khác.
- Sử dụng đèn ngủ quanh nhà để giảm nguy cơ té ngã.
- Sử dụng đèn kết hợp với ánh sáng sẵn có trong phòng.
- Cố gắng không tắt đèn vào ban ngày, để tránh sự thay đổi ánh sáng khi trời tối hơn.

Tiếp theo là gì?

Không phải mọi sửa đổi trong nhà đều cần phải lớn. Những thay đổi và bổ sung đơn giản như được liệt kê ở trên sẽ rất hiệu quả trong việc giúp người quý vị đang hỗ trợ cảm thấy thoải mái và an toàn trong chính ngôi nhà của họ.



Đi chơi đây đó

Việc dành thời gian ra ngoài và đi đây đi đó khi mới được chẩn đoán mắc chứng mất thị lực có thể là điều đáng ngại. Chúng tôi đã tập hợp một loạt lời khuyên để giúp quý vị và người thân định hướng an toàn trong môi trường bên ngoài.

Hãy nhớ mô tả cách bố trí căn phòng hoặc không gian ngoài trời khi quý vị đến thăm một nơi mới. Nếu có thể đến thăm trước nơi quý vị sắp đến một mình để cảm nhận rõ hơn về khu vực đó, hoặc thậm chí mang theo đèn pin để chiếu sáng ở những khu vực thiếu ánh sáng, thì có thể làm cho chuyến đi chơi trở nên dễ dàng hơn.

Ăn tối

Một số ý tưởng để cải thiện trải nghiệm thưởng thức bữa ăn tại nhà hàng bao gồm:

- Gợi ý một chiếc bàn nhiều ánh sáng, hoặc một chiếc bàn gần cửa sổ.
- Kiểm tra xem người quý vị đang hỗ trợ có muốn tự đọc thực đơn hay không. [Một chiếc kính lúp cầm tay](#) là hoàn hảo cho mục đích này.
- Hỏi xem họ có muốn dọn đi những đồ không cần thiết như nến đang đang được thắp sáng không.
- Giữ bình nước gần quý vị hơn để tránh vô tình bị đổ.
- Hãy cho họ biết nếu quý vị di chuyển đồ vật trên bàn.



Vận chuyển

Việc đi lại đối với người mù hoặc có thị lực kém có thể là một thách thức. Những cách để làm cho chuyến đi thoải mái hơn có thể bao gồm:

- Họ sẽ không có giấy phép lái xe, vì vậy hãy đảm bảo quý vị có các giấy tờ tùy thân khác.
- Hãy cho nhân viên trực tổng đài của dịch vụ vận chuyển biết quý vị sẽ đi cùng người mù hoặc có thị lực kém để họ có thể hỗ trợ nếu cần.
- Đảm bảo họ biết trước thời gian lên máy bay và cách đến cổng lên máy bay.
- Không có bảng thông tin khởi hành máy bay, lịch trình xe buýt và tàu hỏa dành cho người khiếm thị, vì vậy hãy đọc to những thông tin đó cho họ nghe.
- Sân bay và nhà ga thường đông đúc và ồn ào, vì vậy hãy đảm bảo hướng dẫn họ cẩn thận khi đi qua những khu vực này.

Giải trí

Các sự kiện nghệ thuật và văn hóa là một phần quan trọng của xã hội Úc. Một số lời khuyên giúp quý vị tham dự sự kiện dễ dàng hơn có thể bao gồm:

- Mô tả chi tiết từng tác phẩm nghệ thuật là gì và trông như thế nào, để cả hai bên đều cảm thấy được tham gia vào trải nghiệm.
- Kiểm tra xem phòng trưng bày có tai nghe có thuyết minh bằng âm thanh về triển lãm mà quý vị đến thăm không.
- Sử dụng bất kỳ nguồn tài liệu nào mà người mù hoặc người có thị lực kém có thể truy cập được, chẳng hạn như hướng dẫn ảo.

Việc đến rạp hát và tham dự các sự kiện thể thao có thể trở thành chuyến tham quan toàn diện hơn bằng cách:

- Đảm bảo họ biết những khu vực nào bị cấm, chẳng hạn như khu vực có rào chắn hoặc khu vực chỉ dành cho nhân viên.
- Đặt vé trước nếu có thể để đảm bảo có chỗ ngồi cho người khuyết tật và chỗ đi lại cho Chó Dẫn Đường nếu cần.

Những dấu hiệu cần chú ý

Khi ai đó đang phải đối phó với chẩn đoán mới là bị mắc chứng mất thị lực, việc họ và quý vị phải trải qua nhiều cung bậc cảm xúc khác nhau là điều bình thường. Quý vị có thể nhận thấy những thay đổi sau đây trong hành vi của họ:



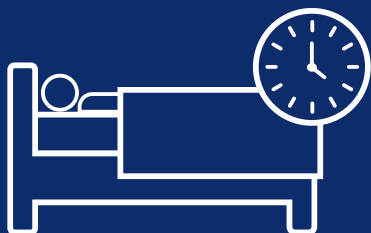
**Thường không vui
hoặc lo lắng**



**Tập trung vào các
chủ đề tiêu cực**



**Thay đổi cảm giác
thèm ăn**



**Thay đổi giờ
giấc ngủ**



**Tranh luận và bùng
nổ nhiều hơn**



**Xa lánh người
thân**



**Hút thuốc, uống
rượu hoặc sử dụng
ma túy nhiều hơn**



**Thiếu hy vọng về
tương lai**



**Không hứng thú với
các hoạt động và nề
 nếp thường ngày**

Hãy nhớ rằng những thay đổi này là bình thường, tuy nhiên nếu chúng tiếp tục xuất hiện thì đó có thể là dấu hiệu cho thấy cần hỗ trợ thêm. Điều này có thể bao gồm:

- Lên kế hoạch để hiểu những tác nhân kích hoạt cảm xúc tiềm ẩn.
- Nhận biết khi ai đó có thể đang cảm thấy buồn khổ.
- Tìm cách giảm căng thẳng cho các tình huống.

Điều quan trọng là phải cùng nhau thực hiện những thay đổi này để cả hai đều cảm thấy ý kiến của mình được lắng nghe.



Làm thế nào để nhờ giúp đỡ

Khi nói đến việc tiếp tục cuộc sống sau khi được chẩn đoán, quý vị hoàn toàn có thể nhờ giúp đỡ. Có thể thấy ngại nhờ ai đó, nhưng tự mình làm mọi việc thường có thể khó khăn hơn.

Khi một người mới bị chẩn đoán mắc bệnh, họ thường ưu tiên những việc khác hơn là sức khỏe tinh thần. Mỗi người đều có cách riêng để thích nghi với tình trạng mất thị lực, tập trung vào những ưu tiên và nhịp độ riêng của mình.

Khi cả hai đều đã sẵn sàng, quý vị có thể chuẩn bị một số cách đơn giản để nhận được sự hỗ trợ cần thiết, bao gồm:

- Đặt thứ tự ưu tiên. Điều quan trọng nhất với cả hai quý vị hiện giờ là gì? Điều gì là quan trọng nhưng quý vị có thể đợi để tập trung vào?
- Hãy dành chút thời gian và quyết định xem ai sẽ là người phù hợp để quý vị trao đổi về những thắc mắc của mình.
- Hãy xác định trước những gì quý vị muốn nói và cách nói. Hãy chuẩn bị sẵn sàng.
- Hãy để họ nói khi họ muốn và đặt những câu hỏi họ muốn được trả lời.
- Hãy tự hào về bản thân khi quý vị đã thực hiện được bước đầu tiên.



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	Khi 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.

Hỗ trợ cho người chăm sóc, thành viên gia đình và người hỗ trợ

Có nhiều dịch vụ bên ngoài mà quý vị có thể tiếp cận với tư cách là người chăm sóc.

[Carer Gateway](#) - 1800 422 737 (Thứ Hai đến Thứ Sáu). Tiếp cận các dịch vụ và hỗ trợ dành cho người chăm sóc.

[My Aged Care](#) - 1800 200 422 (Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối, Thứ Bảy 10 giờ sáng đến 2 giờ chiều). Tiếp cận nhiều dịch vụ và hỗ trợ dành cho người Úc lớn tuổi.

[Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật Toàn quốc \(NDIS\)](#) - 1800 800 110 (Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 8 giờ tối). Hỗ trợ được tài trợ cho những người có khuyết tật đáng kể và vĩnh viễn.

[Dịch vụ về Quyền của Người cao tuổi](#) - 1800 424 079 (Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 4 giờ 30 chiều). Thông tin, hỗ trợ và vận động cho người cao tuổi, thành viên gia đình và người chăm sóc.

[Đường dây Trợ giúp về Lạm dụng Người cao tuổi và Khuyết tật](#) - 1800 628 221 (Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều). Thông tin và hỗ trợ nếu quý vị lo ngại rằng có người lớn tuổi bị lạm dụng, bỏ bê hoặc bóc lột.

Nếu quý vị và người quý vị chăm sóc đã sẵn sàng thực hiện các bước tiếp theo, Vision Australia luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị tại nhiều địa điểm trên khắp cả nước. [Truy cập trang mạng của chúng tôi](#) để bắt đầu hành trình của quý vị.

Nếu ở Tasmania, quý vị có thể liên hệ với VisAbility theo số 1800 371 104 hoặc gửi email theo địa chỉ info@visabilitytas.com.au.

Nếu ở Nam Úc, quý vị có thể liên hệ với See Differently thuộc Hội Hoàng gia dành cho Người mù theo số 1300 944 306 hoặc gửi email theo địa chỉ contact@SeeDifferently.org.au.

Nếu ở Nam Úc hoặc Lãnh thổ phía Bắc, quý vị có thể liên hệ với Guide Dogs theo số (08) 8203 8333 hoặc gửi email cho họ theo địa chỉ info@guidedogs.org.au.

Các nguồn thông tin bổ sung

Vision Australia hiểu được trách nhiệm và thời gian quý vị bỏ ra để hỗ trợ một người đang thích nghi với cuộc sống khi bị mất thị lực, do đó chúng tôi đang phát triển các công cụ và hỗ trợ chuyên dụng để giúp công việc của quý vị dễ dàng hơn.

Điều hướng tác động cảm xúc của chẩn đoán

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

Trò chuyện xung quanh chẩn đoán bệnh

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

Học hỏi từ những người có kinh nghiệm sống làm người chăm sóc

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

Những loại câu hỏi đúng đắn cần hỏi

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

Thông tin hữu ích khác

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

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 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.