

# Οδηγός για τους Εθελοντές της Vision Australia

## Βοηθώντας ηλικιωμένους με τύφλωση ή χαμηλή όραση

### Το γενικό πλαίσιο

Οι δύο στους τρεις ανθρώπους με τύφλωση ή χαμηλή όραση είναι άνω των 65 ετών.

Ως εθελοντής/εθελόντρια είναι πιθανόν να γνωρίσετε κάποιο άτομο που αντιμετωπίζει τη ζωή έχοντας πρόβλημα όρασης.

Το έντυπο αυτό είναι για να σας υποστηρίξει, προσφέροντάς σας χρήσιμες συμβουλές για το πώς να επικοινωνείτε και να καθοδηγείτε ανθρώπους που ζουν με απώλεια όρασης, ώστε να δημιουργήσετε ουσιαστικές και θετικές σχέσεις κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας ως εθελοντές.

### Σύνοψη

Ο εθελοντισμός είναι μια καταπληκτική ευκαιρία να προσφέρετε στην κοινότητα. Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για:

- Να αναπτύξετε και να μάθετε νέες δεξιότητες.
- Να γνωρίσετε ανθρώπους με τους οποίους ταιριάζετε και προέρχονται από διαφορετικές κουλτούρες.
- Να φέρετε κάτι πραγματικά διαφορετικό στη ζωή των ανθρώπων.
- Να αποκτήσετε πολύτιμη εμπειρία και γνώσεις για διαφορετικές οπτικές.
- Να δημιουργήσετε επαφές και σχέσεις που θα εμπλουτίσουν τη ζωή σας.
- Να συμβάλετε σε σημαντικούς σκοπούς και προγράμματα που έχουν νόημα για εσάς.

## Κατανοώντας την απώλεια της όρασης

Ο κόσμος συχνά υποθέτει ότι η απώλεια όρασης σημαίνει ότι κάποιος ζει στο απόλυτο σκοτάδι, ωστόσο, η εμπειρία αυτή μπορεί να είναι ευρεία και με ποικίλους βαθμούς εναπομείνουσας όρασης.

**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.

**Η διπλή αισθητηριακή απώλεια**, γνωστή και ως κώφωση-τυφλότητα, είναι ένας συνδυασμός απώλειας ακοής και όρασης, που επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί, να έχει πρόσβαση στην πληροφορία και να συμμετέχει ισότιμα στην κοινωνία.

## Διάφορα είδη παθήσεων των ματιών

Πολλές διαφορετικές παθήσεις των ματιών μπορεί να οδηγήσουν σε 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. Αυτή είναι η πιο συχνή πάθηση του ματιού που συναντάται σε ηλικιωμένους Αυστραλούς.

**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 οφθαλμικών παθήσεων 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.

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

## Πώς να καθοδηγήσετε κάποιον που έχει απώλεια όρασης

Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι όλοι έχουμε προτιμήσεις για το είδος της βοήθειας που χρειαζόμαστε και για τον τρόπο που μας δίνεται αυτή η βοήθεια. Οι άνθρωποι με τύφλωση ή χαμηλή όραση δεν διαφέρουν. Η βοήθεια από ξένους, φίλους ή από μέλη της οικογένειας μπορεί συχνά κάνει τη ζωή λίγο ευκολότερη.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να σεβόμαστε τα όρια και την ανεξαρτησία των ανθρώπων και να τους βοηθάμε με ουσιαστικό τρόπο, χωρίς να τους το επιβάλλουμε. Αν δεν έχετε γνωρίσει ποτέ κάποιο άτομο που ζει με απώλεια όρασης, είναι λογικό να νιώθετε αβεβαιότητα. Για να μάθετε, όμως, από πού πρέπει να ξεκινήσετε, το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να ρωτήσετε.

Διαβάστε παρακάτω κάποιες συμβουλές για το πώς να καθοδηγείτε κάποιο άτομο που είναι τυφλό ή έχει χαμηλή όραση. Μπορείτε, επίσης, [να δείτε το επεξηγηματικό μας βίντεο](#) για περισσότερες πληροφορίες.

## Η τεχνική του βλέποντος συνοδού

Ορισμένες φορές, οι άνθρωποι με τύφλωση ή χαμηλή όραση το βρίσκουν χρήσιμο να τους καθοδηγεί κάποιο άλλο άτομο. Ένας ασφαλής και αποτελεσματικός τρόπος να το κάνετε αυτό είναι να χρησιμοποιήσετε την τεχνική του βλέποντος συνοδού. Δεν χρησιμοποιούν όλοι οι άνθρωποι με απώλεια όρασης αυτές τις μεθόδους, γι' αυτό είναι σημαντικό να ρωτήσετε τι είδους και αν θα ήθελαν κάποια συγκεκριμένη βοήθεια. Παρακάτω είναι κάποιες τεχνικές που ίσως σας φανούν χρήσιμες:

### Προσφέρετε το χέρι σας

Ακουμπήστε το πίσω μέρος του χεριού σας στο πίσω μέρος του δικού τους χεριού. Στη συνέχεια, μπορούν να βρουν τον αγκώνα σας και να κρατήσουν ελαφρά το χέρι σας λίγο πιο πάνω από τον αγκώνα. Μπορείτε να αφήσετε το χέρι σας χαλαρό στο πλάι του σώματός σας.

### Παραμείνετε μισό βήμα μπροστά

Όταν αρχίσετε να περπατάτε, βεβαιωθείτε ότι το άτομο βρίσκεται μισό βήμα πίσω σας και ελαφρώς στο πλάι. Περπατήστε με ρυθμό που να είναι άνετος και για τους δυο σας. Κοιτάξτε μπροστά για εμπόδια στο επίπεδο των ποδιών, στο ύψος του κεφαλιού και στα πλάγια.

### Στενοί χώροι

Μετακινήστε το χέρι με το οποίο καθοδηγείτε προς το κέντρο της πλάτης σας για να δείξετε στο άτομο ότι πρέπει να περπατήσει πίσω σας. Το άτομο θα πρέπει να περάσει πίσω σας, κρατώντας παράλληλα το χέρι σας. Αφού περάσετε από το στενό σημείο, επαναφέρετε το χέρι σας στην κανονική του θέση δίπλα στο σώμα σας.

### Σκαλοπάτια και σκάλες

Σταματήστε στο πρώτο σκαλί και ενημερώστε το άτομο που καθοδηγείτε αν τα σκαλιά ανεβαίνουν ή κατεβαίνουν. Αν χρειάζεται, αλλάξτε πλευρά ώστε το άτομο που καθοδηγείτε να μπορεί να χρησιμοποιήσει την κουπαστή. Ξεκινήστε να περπατάτε όταν είναι έτοιμος/η και παραμείνετε ένα βήμα μπροστά. Σταματήστε όταν φτάσετε και οι δύο στο τέλος της σκάλας και ενημερώστε το άτομο αν βρίσκεστε στο πάνω μέρος της σκάλας ή στο κάτω.

### Κάθισμα

Εξηγήστε προς ποια κατεύθυνση είναι στραμμένη η καρέκλα και πού βρίσκεται σε σχέση με τον υπόλοιπο χώρο. Στη συνέχεια, πλησιάστε και τοποθετήστε το χέρι με το οποίο καθοδηγείτε πάνω στην καρέκλα, και εξηγήστε ποιο μέρος της καρέκλας αγγίζετε. Το άτομο που καθοδηγείτε μπορεί στη συνέχεια να σύρει το χέρι του κατά μήκος του μπράτσου σας, για να εντοπίσει την καρέκλα και να καθίσει.

## Συμβουλές για την επικοινωνία

Μπορεί να είναι δύσκολο να γνωρίζετε πώς να μιλήσετε ή να αλληλεπιδράσετε με ένα άτομο που ζει με απώλεια όρασης, αν δεν το έχετε ξανακάνει. Ακολουθούν μερικές χρήσιμες συμβουλές που αξίζει να θυμάστε και να τις έχετε πρόχειρες.

- Πείτε ποιος/ποια είστε. Μην υποθέτετε ότι κάποιος θα σας αναγνωρίσει από τη φωνή.
- Μην κατευθύνετε ποτέ τη συζήτηση μέσω τρίτου ατόμου.
- Πείτε το όνομά του/της ώστε να ξέρει ότι μιλάτε σε εκείνον/εκείνη.
- Μιλάτε φυσικά και καθαρά. Η απώλεια όρασης δεν σημαίνει και απώλεια ακοής.
- Μην αποφεύγετε λέξεις όπως «βλέπω» ή «κοιτάζω» ή το να μιλάτε για καθημερινά πράγματα, όπως η τηλεόραση ή τα βίντεο. Χρησιμοποιήστε απλώς καθημερινή γλώσσα.
- Σε επικίνδυνες καταστάσεις πείτε «ΣΤΑΜΑΤΑ» αντί για όρους όπως «πρόσεχε».
- 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.
- Αποφύγετε καταστάσεις με έντονους θορύβους.
- Σε ομαδικές συναντήσεις, κάντε μια παρουσίαση και συστήστε τα άτομα που βρίσκονται στον χώρο.
- Ενημερώστε το άτομο αν πρόκειται να φύγετε από το δωμάτιο ή να απομακρυνθείτε.

## Ασφάλεια

Η αντιμετώπιση όλων αυτών αλλαγών που καλείται να διαχειριστεί ένα άτομο με τύφλωση ή χαμηλή όραση αναφορικά με την ασφάλειά του μπορεί να είναι εξουθενωτική. Μπορείτε να τον/τη βοηθήσετε να νιώσει πιο άνετα με τους εξής τρόπους:

- Εντοπίζοντας σημεία όπου είναι επικίνδυνο να παραπατήσει. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα ηλικιωμένα άτομα με τύφλωση ή χαμηλή όραση, τα οποία έχουν αυξημένο κίνδυνο να πέσουν.
- Ένα κάγκελο κατά μήκος των κοινόχρηστων διαδρόμων μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να περπατούν χωρίς βοήθεια και να νιώθουν προσανατολισμένα.
- Οι καρέκλες πρέπει να είναι στην άκρη και τυχόν σκουπίδια στο πάτωμα πρέπει να μαζεύονται αμέσως.
- Καλό θα ήταν, αν γίνεται, να ενημερώνετε τα άτομα για οποιεσδήποτε αλλαγές στο περιβάλλον τους, όπως αντικείμενα που έχουν τοποθετηθεί σε ασυνήθιστα σημεία του διαδρόμου ή την παρουσία μαστόρων στο κτίριο.
- Να κλείνετε τις πόρτες ή να τις ανοίγετε εντελώς. Μην τις αφήνετε ποτέ μισάνοιχτες.
- Να προσέχετε τα χαμηλά κλαδιά όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους.

## Προσανατολισμός

Ακολουθούν μερικές αναλυτικές και πρακτικές συμβουλές για τον αποτελεσματικό προσανατολισμό κάποιου ατόμου με απώλεια όρασης, ώστε να νιώθει πιο άνετα και σίγουρα όταν κινείται στον χώρο του:

- Ξεκινήστε από ένα κεντρικό σημείο, όπως το κρεβάτι του, για να τον/τη βοηθήσετε να προσανατολιστεί μέσα στο δωμάτιο.
- Όταν του/της παρουσιάζετε έναν νέο χώρο, περπατήστε μαζί του/της αντί να δίνετε μόνο προφορικές οδηγίες. Αυτή η προσέγγιση τον/τη βοηθά να κατανοήσει τις αποστάσεις και να αντιληφθεί αισθητηριακά σημάδια, διευκολύνοντας την αυτόνομη μετακίνηση στο μέλλον.

## Κατά τη διάρκεια των γευμάτων

Αν εργάζεστε εθελοντικά σε κάποιο κέντρο ημερήσιας φροντίδας και βοηθάτε ηλικιωμένους κατά τη διάρκεια των γευμάτων, δείτε παρακάτω κάποιες απλές συμβουλές για να τις έχετε υπόψη:

- Προτείνετε να καθίσετε σε ένα τραπέζι με καλό φωτισμό ή ένα τραπέζι κοντά στο παράθυρο.
- Αν μετακινείτε πράγματα πάνω στο τραπέζι, ενημερώστε τους.
- Ρωτήστε αν θέλουν βοήθεια, αντί απλώς να προσφερθείτε να κάνετε κάτι γι' αυτούς, όπως να κόψετε κάτι από το φαγητό τους.
- Μπορείτε να τους βοηθήσετε να προσανατολιστούν σχετικά με το τι υπάρχει στο πιάτο, λέγοντας, για παράδειγμα: «Η μπριζόλα είναι στην 3η ώρα, η σαλάτα στην 6η ώρα και οι πατάτες στην 9η ώρα.»
- Κρατήστε την κανάτα με το νερό πιο κοντά σε εσάς για να αποφύγετε τυχόν ατυχήματα με υγρά.
- Προσφέρετε τα ζεστά ροφήματα σε δοχεία όπου δεν χύνονται εύκολα και ενημερώστε το άτομο για το πού τα έχετε τοποθετήσει.
- Η χρωματική αντίθεση είναι σημαντική για τα άτομα που ζουν με απώλεια όρασης. Όταν τα αντικείμενα είναι μεγαλύτερα, πιο έντονα ή πιο φωτεινά, είναι πιο εύκολο να εντοπιστούν. Για παράδειγμα, τοποθετώντας έναν σκούρο δίσκο ή ένα σκούρο ύφασμα κάτω από ένα ανοιχτόχρωμο πιάτο, βοηθάτε στο να ξεχωρίζουν οι άκρες του πιάτου, διευκολύνοντας τον εντοπισμό του.

## Προσωπικά αντικείμενα

Για να διευκολύνετε την καθημερινότητα ενός ατόμου με απώλεια όρασης, δοκιμάστε αυτές τις πρακτικές συμβουλές για τη διαχείριση των προσωπικών του αντικειμένων και του οικιακού του περιβάλλοντος.

- Μην αλλάζετε τη θέση των επίπλων ή των προσωπικών αντικειμένων. Αν χρειάζεται να μετακινήσετε τα προσωπικά αντικείμενα κάποιου, ενημερώστε τον/την.
- Διατηρήστε στην ίδια θέση αντικείμενα που χρησιμοποιούνται συχνά, όπως το τηλεχειριστήριο της τηλεόρασης και τα κλειδιά του σπιτιού.
- Προτείνετε λύσεις αποθήκευσης για τα σημεία του σπιτιού όπου είναι αναγκαίο.
- Διατηρείτε τα δοχεία του μπάνιου οργανωμένα και γεμάτα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι φορτιστές του τηλεφώνου και άλλων συσκευών παραμένουν στην ίδια πρίζα.

## Σύνοψη

Ως εθελοντής/εθελόντρια, η προσοχή και η φροντίδα σας μπορούν να κάνουν μια ουσιαστική διαφορά στη ζωή των ατόμων με τύφλωση ή χαμηλή όραση. Κατανοώντας τις ανάγκες τους και κάνοντας προσεκτικές προσαρμογές, συμβάλλετε στη δημιουργία ενός πιο υποστηρικτικού, συμπεριληπτικού και προσβάσιμου περιβάλλοντος.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε μαζί μας σήμερα στο [info@visionaustralia.org](mailto:info@visionaustralia.org) ή μπορείτε να μας επισκεφθείτε διαδικτυακά στη διεύθυνση [www.visionaustralia.org](http://www.visionaustralia.org)