

Vision Australia - Guida per i volontari

Supporto agli anziani non vedenti o ipovedenti

Contesto

Circa due terzi delle persone non vedenti o ipovedenti hanno più di 65 anni d'età.

Nel tuo ruolo di volontario/a, è probabile che incontrerai qualcuno che affronta la vita con una patologia visiva.

Questo documento intende darti sostegno, offrendoti consigli utili su come comunicare con le persone anziane affette da perdita parziale o totale della vista e guidarle, in modo che tu possa creare legami significativi e positivi durante la tua esperienza di volontariato.

Sommario

Fare volontariato costituisce una meravigliosa opportunità per dare il proprio contributo alla comunità. È un modo eccellente per:

- Acquisire e sviluppare nuove competenze.
- Incontrare persone che condividono gli stessi interessi provenienti da contesti diversi.
- Contribuire in modo davvero significativo nella vita delle persone.
- Acquisire preziosa esperienza e conoscenze su prospettive differenti.
- Costruire legami e relazioni che arricchiscano la tua vita.
- Contribuire a cause e progetti significativi che ti stanno a cuore.

Comprendere la perdita totale o parziale della vista

Si presume spesso che vivere avendo perso la vista significa vivere nell'oscurità totale, tuttavia l'esperienza può variare di molto, a seconda del residuo di vista rimasto.

Il termine ipovisione è utilizzato per descrivere qualcuno che conserva in parte la capacità visiva, ma che per poter vedere un oggetto ha bisogno di trovarsi a una distanza due volte più ravvicinata rispetto a chi ha una vista normale.

Il termine cecità è utilizzato per chi è non vedente o con ridottissima capacità visiva e deve fare affidamento completamente su altri sensi come il tatto e l'udito per comprendere l'ambiente in cui si trova e destreggiarsi in esso in modo sicuro.

La perdita sensoriale doppia, nota anche come sordocecità è la combinazione di perdita visiva e dell'udito, che incide sulla capacità della persona di comunicare, di avere accesso alle informazioni e di essere partecipe in maniera paritaria nella società.

Tipi diversi di patologie oculari

Molte patologie oculari diverse possono portare alla cecità e all'ipovisione. Le cause più comuni sono:

La degenerazione maculare legata all'età è un disturbo degenerativo degli occhi causato da cambiamenti alla macula (una parte minuscola della retina nella parte posteriore dell'occhio) che può provocare una perdita repentina o graduale della vista. Questa è la patologia oculare più diffusa tra gli anziani australiani.

Le cataratte sono l'offuscamento del cristallino all'interno dell'occhio e possono apparire in uno o in entrambi gli occhi.

La retinopatia diabetica è una complicazione del diabete che può danneggiare i capillari all'interno della retina dell'occhio e causare emorragie e rigonfiamenti che possono portare alla cecità totale o parziale.

Il glaucoma è un gruppo di patologie oculari che causano il danneggiamento progressivo del nervo ottico, causando una graduale perdita della vista, a partire dalla visione periferica. Se non curato, può portare alla cecità.

La retinite pigmentosa è una patologia complessa oculare ereditaria che provoca la degenerazione lenta e progressiva delle cellule della retina.

Come guidare qualcuno con una perdita della vista

È importante tenere a mente che tutti noi abbiamo delle preferenze su ciò per cui vogliamo essere aiutati e su come viene dato questo aiuto. Le persone non vedenti o con ipovisione non sono diverse. Avere supporto da sconosciuti, amici e familiari può rendere spesso la vita più facile.

Tuttavia, è importante rispettare i limiti posti da una persona e la sua indipendenza, assistendola in modo utile senza però prevaricarla. Se non hai mai conosciuto prima una persona che vive con una perdita della vista, è naturale che tu possa essere esitante. Ma per sapere da dove cominciare, tutto ciò che devi fare è chiedere.

Continua a leggere per qualche suggerimento su come guidare qualcuno non vedente o con ipovisione. Puoi anche visionare il [nostro video guida](#) per maggiori informazioni.

La tecnica per la guida vedente

A volte le persone non vedenti o ipovedenti trovano utile essere guidate da un'altra persona. Un modo per farlo in sicurezza ed efficientemente è quello di utilizzare le tecniche di guida vedente. Non tutte le persone con perdita della vista usano questi metodi, quindi è importante chiedere quale assistenza specifica, se richiesta, desiderano. Quelle che seguono sono alcune tecniche che potresti trovare utile:

Offri il braccio

Metti il dorso della tua mano sul dorso della sua. Questo permette alla persona di capire dove si trova il tuo braccio così da poterti stringere gentilmente appena sopra il gomito. Puoi rilassare il braccio lungo il tuo fianco.

Rimani mezzo passo in avanti

Quando cominci a camminare, assicurati che la persona si trovi mezzo passo dietro di te e leggermente alla tua destra o sinistra. Cammina a un passo che sia agevole per entrambi. Controlla se ci sono eventuali ostacoli davanti a te. Guarda all'altezza dei piedi, della testa e sui lati.

Spazi stretti

Muovi il braccio di guida spostandolo al centro della schiena per indicare che la persona deve camminare dietro di te. La persona dovrebbe spostarsi dietro di te continuando a stringerti il braccio. Una volta superato il passaggio stretto, riporta il braccio nella sua posizione abituale lungo il fianco.

Gradini e scale

Fermati al primo gradino e avverti la persona che stai guidando se i gradini salgono o scendono. Se necessario, cambia lato in modo che la persona possa utilizzare il corrimano. Comincia a salire o scendere le scale quando la persona è pronta, restando un gradino avanti a lei. Fermati quando raggiungete la fine della scalinata e avverti la persona che siete arrivati in cima o in fondo alla scalinata.

Sedersi

Spiega alla persona da che parte è rivolta la sedia e dove è posta in relazione al resto della stanza. Accompagna la persona vicino alla sedia, appoggia la mano del braccio guida su di essa e spiega alla persona quale parte della sedia stai toccando. La persona che stai guidando può poi far scivolare la sua mano lungo tutto il tuo braccio fino a individuare la sedia e sedersi.

Consigli sulla comunicazione

Può essere difficile sapere come parlare e interagire con qualcuno affetto da perdita della vista, se non lo hai mai fatto prima. I seguenti sono alcuni consigli utili che puoi tenere a mente e utilizzare al momento opportuno.

- Presentati. Non presumere che qualcuno ti possa riconoscere dalla tua voce.
- Non parlare mai al non vedente attraverso una terza persona.
- Dì il suo nome così che la persona sappia che stai parlando con lei.
- Parla in maniera naturale e chiaramente. La perdita della vista non presuppone la perdita dell'udito.
- Non evitare parole come "vedi" o "guarda" o di parlare di attività quotidiane come guardare la TV o dei video. Utilizza il linguaggio che usi quotidianamente.
- In situazioni pericolose grida 'STOP' invece di termini come 'attenzione'.
- Continua a usare il linguaggio del corpo. Ciò incide sul tono della tua voce e offre molte più informazioni supplementari alla persona con perdita della vista.
- Evita situazioni in cui esiste un rumore concorrente.
- In una situazione di gruppo, fai l'appello e presenta le altre persone presenti.
- Fai sapere alla persona se stai uscendo dalla stanza o ti stai allontanando.

Sicurezza

Gestire la serie di cambiamenti che la persona non vedente o ipovedente deve affrontare riguardo alla sua sicurezza può essere difficile. Puoi aiutarla a sentirsi maggiormente a suo agio:

- Identificando i pericoli del percorso. Ciò è specialmente importante per le persone anziane non vedenti o ipovedenti, che sono maggiormente soggette a cadute.
- Una ringhiera lungo i corridoi comuni può aiutare le persone a camminare senza assistenza e ad orientarsi.
- Bisognerebbe accostare le sedie ai tavoli e raccogliere immediatamente qualsiasi spazzatura lasciata per terra.
- Laddove possibile, è una buona cosa informare le persone di qualsiasi cambiamento nel loro ambiente, ad esempio oggetti insolitamente collocati nel corridoio, o riparatori presenti nell'edificio.
- Chiudi le porte o aprile completamente. Non lasciarle mai socchiuse.
- Fai attenzione ai rami bassi quando ti trovi all'esterno.

Orientamento

I seguenti sono alcuni consigli pratici e dettagliati per orientare in modo efficace qualcuno con perdita della vista, facendo in modo che si senta a suo agio e fiducioso nel muoversi nel suo ambiente circostante:

- Comincia da un punto centrale, come il suo letto, per aiutare la persona a orientarsi nella stanza.
- Quando fai conoscere alla persona un nuovo spazio, cammina con lei piuttosto che dare indicazioni verbali. Questo approccio aiuta la persona a imparare le distanze e a cogliere segnali sensoriali, rendendo più facile per lei muoversi in modo indipendente in futuro.

Ora dei pasti

Se fai volontariato in un centro diurno e offri sostegno alle persone anziane durante l'ora dei pasti, ecco qualche suggerimento da tenere a mente:

- Suggerisci un tavolo ben illuminato, o vicino a una finestra.
- Avverti la persona se stai spostando oggetti sul tavolo.
- Chiedi se ha bisogno di aiuto, invece di offrire di fare qualcosa per lei, come tagliarle ciò che mangia.
- Puoi aiutarla a orientarla rispetto a ciò che si trova sul piatto dicendo: "La bistecca si trova a ore 3, l'insalata a ore 6 e le patate a ore 9".
- Tieni la brocca dell'acqua vicino a te per evitare versamenti accidentali di liquidi.
- Fornisci bevande calde in contenitori anti-versamento e avverti la persona dove sono collocati.
- Il contrasto dei colori è importante per le persone affette da perdita della vista. Quando gli oggetti sono più grandi, più vivaci o più luminosi sono più facili da individuare. Per esempio, collocare un vassoio o un panno di colore scuro sotto un piatto di colore chiaro aiuta a definire i bordi del piatto, rendendolo più facile da trovare.

Oggetti personali

Per far sì che una persona affetta da perdita della vista possa destreggiarsi nella vita quotidiana più facilmente, prova questi suggerimenti pratici per la gestione dei loro oggetti personali e del loro ambiente domestico:

- Non spostare il mobilio o gli oggetti personali. Se devi spostare gli effetti personali di qualcuno, informalo prima.
- Mantieni nello stesso posto gli oggetti utilizzati regolarmente come i telecomandi della TV e le chiavi di casa.
- Incoraggia soluzioni di stoccaggio per aree necessarie in casa.
- Mantieni organizzate e piene le mensole per la doccia.
- Assicurati che i caricabatteria dei cellulari e di altri dispositivi rimangano collegati alla stessa presa di corrente.

Sommario

Come volontario/a la tua premura e attenzione possono fare una differenza significativa nelle vite delle persone non vedenti o ipovedenti. Comprendendo i loro bisogni e compiendo aggiustamenti ponderati, aiuti a creare un ambiente che offre un maggiore supporto, più inclusivo e accessibile.

Per maggiori informazioni, contattaci oggi stesso all'indirizzo info@visionaustralia.org o visitandoci online sul sito www.visionaustralia.org