

من أين تبدأ عندما تدعم شخصاً كفيفاً أو يعاني من ضعف البصر

قد يكون من الصعب معرفة من أين تبدأ في تقديم الدعم عندما يتم تشخيص شخص تعرفه وتهتم به بحالة مرضية في العينين. ولهذا السبب قمنا بجمع المعلومات التالية لمساعدتك أنت وأحبائك على التعامل مع هذه المرحلة الجديدة معاً، بالطريقة الأنسب لكم.

فهم فقدان البصر

لكي تتمكن من فهم الحالة المرضية للعينين بشكل أفضل، من المهم معرفة الفرق بين العمى وضعف البصر.

غالبًا ما يُفترض أنّ العيش مع فقدان البصر يعني العيش في ظلام دامس، ولكن قد تكون هذه التجربة مختلفة بسبب تفاوت درجات الرؤية المتبقية.

يُستخدم مصطلح ضعف البصر لوصف شخص لا يزال لديه بعض الرؤية الوظيفية، لكنه قد يحتاج لأن يكون أقرب مرتين إلى شيء ما ليتمكن من رؤيته، مقارنةً بشخص يتمتع برؤية طبيعية.

العمى هو عندما يكون لدى الشخص قدر ضئيل جدًا من البصر أو لا يملك أي رؤية على الإطلاق، ويحتاج إلى الاعتماد بشكل شبه كامل على حواس أخرى مثل اللمس والسمع لفهم بيئته والتنقل فيها بأمان.

فقدان الحاستين المعروف أيضًا باسم الإعاقة السمعية البصرية هو مزيج من فقدان السمع والبصر، مما يؤثر على قدرة الشخص على التواصل، والوصول إلى المعلومات والمشاركة بشكل متساوٍ في المجتمع.

كيفية إرشاد شخص يعاني من فقدان البصر

من المهم أن نتذكر أننا جميعًا لدينا تفضيلات لما نريد المساعدة فيه وكيف تُقدّم هذه المساعدة لنا، وأنّ الأشخاص المكفوفين أو الذين يعانون من ضعف البصر ليسوا استثناءً. يمكن أن تؤدي المساعدة من الغرباء أو الأصدقاء أو أفراد العائلة إلى جعل الحياة أسهل قليلًا،

ولكن من المهم احترام حدود الشخص واستقلاليته، وتقديم الدعم بطرق مفيدة دون أن تسيطر عليه أو تتولى الأمور عنه. إذا لم يسبق لك أن التقيت بشخص يعاني من فقدان البصر، فمن الطبيعي أن تكون غير متأكد مما يجب عليك فعله، ولكن لمعرفة من أين تبدأ، كل ما عليك فعله هو أن تسأل.

تقنية الإرشاد من قبل شخص يُبصر (sighted guide technique)

يجد الأشخاص المكفوفون أو ضعاف البصر أحياناً أنه من المفيد أن يتم إرشادهم من قبل شخص آخر. ومن الطرق الآمنة والفعالة للقيام بذلك هي استخدام تقنيات الإرشاد من قبل الشخص الذي يُبصر. ولأن ليس جميع الأشخاص الذين يعانون من فقدان البصر يستخدمون هذه الأساليب، فمن المهم أن تسأل عن نوع المساعدة – إن وُجدت – التي يرغبون بها. فيما يلي بعض التقنيات التي قد تجدها مفيدة:

قدّم ذراعك للشخص الآخر

المس ظهر يدك بظهر يد الشخص الآخر. يمكنه بعد ذلك إيجاد كوعك والإمساك بذراعك برفق فوق المرفق مباشرة. يمكنك ترك ذراعك الأخرى مسترخية إلى جانبك.

ابقَ نصف خطوة أمامه.

عندما تبدأ في المشي، تأكد من أنّ الشخص الآخر يمشي خلفك بنصف خطوة وإلى الجانب قليلاً. امش بوتيرة مريحة لكما معاً. انظر أمامك بحثاً عن العوائق على مستوى القدمين، وارتفاع الرأس، وعلى الجانبين.

المساحات الضيقة

حرّك ذراعك المُستخدمة للتوجيه نحو منتصف ظهرك لتشير إلى أنّه على الشخص أن يمشي خلفك. ينبغي أن يتحرّك الشخص خلفك مع الاستمرار في الإمساك بذراعك. وبعد اجتياز المساحة الضيقة، أعد ذراعك إلى وضعها الطبيعي بجانب جسمك.

الدرجات والسلالم

توقّف عند أول درجة وأخبر الشخص الذي تُرشده ما إذا كنتما ستصعدان أو ستنزLAN على السلالم. إذا لزم الأمر، بدّل الجهة حتى يتمكن الشخص الذي تُرشده من استخدام الدرابزين. ابدأ المشي عندما يكون مستعداً، وابقَ خطوة واحدة أمامه. توقّف عندما تصلان إلى نهاية السلالم وأخبره ما إذا كان في الأعلى أو الأسفل.

الجلوس

اشرح اتجاه الكرسي وموقعه بالنسبة لبقية الغرفة. ثمّ تقدّم وضع يد الذراع التي تُرشده بها على الكرسي، و اشرح أي جزء تلمس من الكرسي. يمكن للشخص الذي تُرشده بعد ذلك أن يحرك يده على طول ذراعك ليجد الكرسي ويجلس بنفسه.

يمكنك أيضاً مشاهدة [فيديو الإرشاد الخاص بنا](#) لمزيد من المعلومات.

نصائح للتواصل

قد يكون من الصعب معرفة كيفية التحدث والتفاعل مع شخص يعاني من فقدان البصر إذا لم تكن قد فعلت ذلك من قبل. فيما يلي بعض النصائح المفيدة التي يجب أن تتذكرها:

- عرّف عن نفسك عند التحدث. لا تفترض أن الشخص سيتعرف عليك من خلال صوتك.
- لا توجه الحديث عبر شخص ثالث.
- اذكر اسمه حتى يعرف أنك تتحدث إليه.
- تحدّث بشكل طبيعي وواضح. إنّ فقدان البصر لا يعني فقدان السمع.
- لا تتجنّب استخدام كلمات مثل "أرى" أو "أنظر"، أو التحدث عن الأنشطة اليومية مثل مشاهدة التلفاز أو مقاطع الفيديو. استخدم لغة الحياة اليومية بشكل طبيعي.
- في المواقف الخطرة، قل "توقف" بدلاً من عبارات مثل "انتبه" أو "احذر".
- استخدم لغة الجسد. سيؤثر هذا الأمر على نعمة صوتك ويوفر الكثير من المعلومات الإضافية للشخص الذي يعاني من فقدان الرؤية.
- تجنّب التحدث في أماكن بها ضوضاء متنافسة.
- في المواقف الجماعية، قُم بمناداة الأشخاص الحاضرين وعرّفهم ببعضهم البعض.
- أخبر الشخص إذا كنت ستغادر الغرفة أو تتحرّك بعيداً.

السلامة والحياة اليومية

قد يكون من المرهق مواجهة عدد التغييرات التي يمرّ بها الشخص الكفيف أو ضعيف البصر فيما يتعلق بسلامته. يمكنك مساعدته على الشعور براحة أكبر من خلال:

- تحديد مصادر التعرُّ. وهو أمر مهم بشكل خاص لكبار السن من المكفوفين أو ضعاف البصر، حيث أنهم أكثر عرضة للسقوط على الأرض.
- وجود درابزين على طول الممرات المشتركة يمكن أن يساعد الأشخاص على المشي دون مساعدة ويمنحهم إحساساً بمعرفة الاتجاهات.
- يجب دفع الكراسي إلى الداخل وإزالة أي قمامة من على الأرض فوراً.
- إن أمكن، من الجيد إبلاغ الشخص بأي تغييرات في البيئة المحيطة، مثل وجود أشياء في الممر أو عمّال صيانة في المبنى.
- أغلق الأبواب أو افتحها بالكامل. لا تترك الأبواب مواربة أبداً.
- انتبه من الأغصان المنخفضة عند التواجد في الخارج.

التوجيه المكاني

فيما يلي بعض النصائح العملية والمفصّلة لتوجيه شخص يعاني من فقدان البصر، بما يضمن له الشعور براحة وثقة أكبر أثناء التنقّل:

- ابدأ من نقطة مركزية، مثل سرير، لمساعدته على التعرف على اتجاهات الغرفة.
- عند تعريفه على مكان جديد، امش معه بدلاً من إعطاء تعليمات لفظية فقط. يساعد هذا الأسلوب في تعلّم المسافات والتقاط الإشارات الحسية، مما يُسهّل عليه التنقل بشكل مستقل في المستقبل.

أوقات تناول الوجبات

فيما يلي بعض الخطوات الصغيرة التي يمكن أن تجعل تجربة تناول الطعام اليومية أبسط:

- اقترح الجلوس على طاولة مضاءة جيداً أو بالقرب من النافذة.
- أخبره إذا كنت ستنتقل أي أشياء على الطاولة.
- اسأله إن كان بحاجة للمساعدة، بدلاً من أن تبادر بفعل شيء نيابة عنه، مثل تقطيع الطعام.
- يمكنك مساعدته في التعرف على محتوى الطبق من خلال قول، "شريحة اللحم عند الساعة 3، والسلطة عند الساعة 6، والبطاطا عند الساعة 9."
- احتفظ بإبريق الماء بالقرب منك لتفادي انسكاب السوائل عن طريق الخطأ.
- قدّم المشروبات الساخنة في أوعية مقاومة للانسكاب، وأخبر الشخص بمكانها.
- التباين في الألوان مهم للأشخاص الذين يعانون من فقدان البصر. عندما تكون الأشياء أكبر أو أكثر وضوحاً أو سطوحاً، يسهل العثور عليها، على سبيل المثال، وُضِعَ صينية أو قماش داكن تحت طبق فاتح اللون يساعد على تمييز حدود الطبق، مما يسهّل العثور عليه.

الأغراض الشخصية

لتسهيل الحياة اليومية لشخص يعاني من ضعف البصر، جرّب النصائح العملية التالية للتعامل مع الأغراض الشخصية والبيئة المنزلية:

- لا تقم بتحريك الأثاث أو الأغراض الشخصية من مكانها. وإذا كنت بحاجة إلى تحريك أي من أغراضه، أبلغه بذلك.
- احتفظ بالأشياء التي تُستخدم بانتظام مثل أجهزة التحكم عن بُعد بالتلفاز ومفاتيح المنزل في نفس المكان.
- شجّع على استخدام حلول تخزين منظمة في الأماكن الأساسية من المنزل.
- تأكد من إبقاء حوامل أغراض الاستحمام مُرتّبة ومُعبّئة بالأدوات اللازمة.
- تأكد من بقاء شواحن الهواتف والأجهزة الأخرى موصولة بنفس المقبس دائماً.

معاً، يمكنك أنت ومن تحبّ مواجهة هذه الطريقة الجديدة في العيش بقوة وثقة، مع التأكد من أنه يشعر بالدعم في كل مرحلة على الطريق.

تذكر، يمكن لأصغر التعديلات أن تُحدث فرقًا كبيرًا.