



Blindness. Low Vision. Opportunity.

Da dove cominciare quando supporti qualcuno non vedente o ipovedente

Quando a qualcuno che conosci e a cui tieni viene diagnosticata una malattia oculare, può risultare difficile sapere da dove cominciare per offrirgli supporto.

Ecco perché abbiamo compilato il seguente opuscolo, per aiutare te e il tuo caro ad affrontare insieme questo nuovo capitolo, nel modo migliore e che più ti si addice.

Comprendere la perdita totale o parziale della vista

Per poter comprendere meglio una patologia agli occhi, è importante capire qual è la differenza tra essere non vedente ed essere ipovedente.

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.

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.

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 tuo 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 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.

Puoi anche visionare il [nostro video guida](#) per maggiori informazioni.

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.

- 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 e vita quotidiana

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 e a ferirsi gravemente.
- 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 sicuro 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

Questi piccoli passi possono rendere più semplice la routine dell'ora dei pasti:

- Suggestisci 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.

Insieme, tu e il tuo caro potete affrontare questo nuovo modo di vita con forza e fiducia, facendo in modo che la persona si senta supportata in ogni momento.

Ricorda, anche gli aggiustamenti più lievi possono avere un grande impatto.