

Nên bắt đầu từ đâu khi quý vị đang hỗ trợ người mù hoặc người có thị lực kém

Khi một người nào đó mà quý vị biết và quan tâm được chẩn đoán có vấn đề về mắt, quý vị có thể thấy quá căng thẳng, không biết nên bắt đầu hỗ trợ họ từ đâu.

Đó là lý do tại sao chúng tôi đã biên soạn những thông tin sau đây để giúp quý vị và người thân yêu của mình cùng nhau vượt qua giai đoạn mới này theo cách tốt nhất phù hợp với quý vị.

Hiểu về tình trạng mất thị lực

Để hiểu rõ hơn tình trạng về mắt, điều quan trọng là phải biết sự khác biệt giữa tình trạng mù và thị lực kém.

Người ta thường cho rằng sống với tình trạng mất thị lực có nghĩa là sống trong bóng tối hoàn toàn, tuy nhiên trải nghiệm này có thể rộng lớn với các mức độ khác nhau về thị lực còn lại.

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.

Mất cả hai giác quan, còn gọi là Điếc-Mù, là bị mất cả thính lực và thị lực, ảnh hưởng đến khả năng của một người trong giao tiếp, tiếp cận thông tin và tham gia bình đẳng vào xã hội.

Làm thế nào để hướng dẫn người bị mất thị lực

Điều quan trọng cần nhớ là tất cả chúng ta đều có lựa chọn riêng về những việc mình muốn được giúp đỡ và cách thức giúp đỡ. Những người mù hoặc thị lực kém cũng không khác gì. Sự hỗ trợ của người lạ, bạn bè và thành viên gia đình thường có thể giúp cuộc sống dễ dàng hơn một chút.

Tuy nhiên, điều quan trọng là phải tôn trọng ranh giới và sự độc lập của một người, hỗ trợ họ theo cách có ích mà không cần quý vị phải làm thay. Nếu trước đây quý vị chưa từng

gặp ai đó bị mất thị lực, đương nhiên quý vị sẽ cảm thấy không chắc chắn. Nhưng để biết phải bắt đầu từ đâu, quý vị chỉ cần phải hỏi.

Kỹ thuật dẫn đường bởi người có thị lực

Đôi khi những người mù hoặc thị lực kém thấy rằng có người khác dẫn đường là rất hữu ích. Một cách để thực hiện điều này một cách an toàn và hiệu quả là sử dụng các kỹ thuật dẫn đường bởi người có thị lực. Không phải tất cả những người bị mất thị lực đều sử dụng các phương pháp này, vì vậy, điều quan trọng là phải hỏi xem họ muốn được hỗ trợ với vấn đề cụ thể nào, nếu cần hỗ trợ. Sau đây là một số kỹ thuật quý vị có thể thấy hữu ích:

Đưa cánh tay của quý vị ra

Chạm mu bàn tay của quý vị vào mu bàn tay của họ. Sau đó, họ có thể tìm khuỷu tay của quý vị và giữ nhẹ cánh tay quý vị ngay phía trên khuỷu tay. Quý vị có thể thả lỏng cánh tay xuống bên mình.

Đi trước nửa bước

Khi quý vị bắt đầu đi, hãy đảm bảo người đó ở phía sau quý vị nửa bước và hơi sang một bên. Đi với tốc độ mà cả hai đều cảm thấy thoải mái. Nhìn về phía trước để phát hiện chướng ngại vật ở ngang chân, ngang đầu và hai bên.

Chỗ chật hẹp

Di chuyển cánh tay dẫn đường về phía giữa lưng quý vị để báo hiệu rằng họ cần đi phía sau quý vị. Người đó sẽ bước ra phía sau quý vị trong khi vẫn nắm lấy cánh tay quý vị. Khi quý vị đã đi qua chỗ chật hẹp, hãy đưa cánh tay trở lại vị trí bình thường bên cạnh quý vị.

Bậc thang và cầu thang

Dừng lại ở bậc đầu tiên và báo cho người quý vị dẫn đường biết bậc thang đó đi lên hay đi xuống. Nếu cần, hãy đổi bên để người quý vị dẫn đường có thể sử dụng tay vịn cầu thang. Bắt đầu bước đi khi họ đã sẵn sàng và luôn đi trước một bước. Dừng lại khi cả hai đến cuối cầu thang và nói cho người kia biết họ đang ở trên cùng hay dưới cùng.

Ghế ngồi

Giải thích hướng ghế quay về đâu và vị trí của ghế so với phần còn lại của căn phòng. Sau đó, bước tới và đặt bàn tay của cánh tay dẫn đường lên ghế và giải thích quý vị đang chạm vào chỗ nào trên ghế. Sau đó, người mà quý vị đang dẫn đường có thể di chuyển tay xuống cánh tay của quý vị để tìm ghế và ngồi xuống.

Quý vị cũng có thể [xem video hướng dẫn](#) của chúng tôi để biết thêm thông tin.

Lời khuyên cho việc giao tiếp

Có thể khó để biết cách nói chuyện và giao tiếp với người bị mất thị lực nếu quý vị chưa từng làm việc này trước đây. Sau đây là một số lời khuyên hữu ích mà quý vị nên ghi nhớ.

- Tự giới thiệu. Đừng cho rằng ai đó sẽ nhận ra quý vị qua giọng nói.
- Không bao giờ chuyển cuộc trò chuyện sang ngôi thứ ba.
- Nói tên của họ để họ biết quý vị đang nói chuyện với họ.
- Nói một cách tự nhiên và rõ ràng. Mất thị lực không có nghĩa là mất thính lực.
- Đừng tránh sử dụng những từ như "xem nè" hoặc "nhìn nè" hoặc nói về các hoạt động hàng ngày như xem TV hoặc video. Cứ sử dụng ngôn ngữ hàng ngày.
- Trong những tình huống nguy hiểm hãy nói 'DỪNG LẠI', thay vì những cụm từ như 'cẩn thận'.
- 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.
- Tránh những môi trường có tiếng ồn xung quanh.
- Trong môi trường nhóm, hãy điểm danh và giới thiệu những người khác có mặt.
- Hãy cho họ biết nếu quý vị sắp rời khỏi phòng hoặc đi nơi khác.

An toàn và cuộc sống hàng ngày

Việc đối phó với nhiều thay đổi mà người mù hoặc có thị lực kém gặp phải liên quan đến sự an toàn của họ có thể là điều quá sức. Quý vị có thể giúp họ cảm thấy thoải mái hơn bằng cách:

- Xác định mối nguy bị vấp ngã. Điều này đặc biệt quan trọng đối với người lớn tuổi bị mù hoặc có thị lực kém, là những người dễ bị ngã và bị thương nghiêm trọng hơn.
- Tay vịn dọc theo hành lang/tiền sảnh chung có thể giúp mọi người đi lại mà không cần trợ giúp và cảm thấy định hướng được.
- Ghế phải được đẩy vào trong và bất kỳ rác thải nào trên sàn phải được dọn sạch ngay lập tức.
- Nếu có thể, quý vị nên thông báo cho mọi người về bất kỳ thay đổi nào đối với môi trường xung quanh, chẳng hạn như có đồ vật được đặt bất thường trên lối đi hoặc có thợ sửa chữa trong tòa nhà.
- Đóng cửa hoặc mở cửa hoàn toàn. Không bao giờ để cửa hé mở.
- Hãy cẩn thận với những cành cây thấp khi ở ngoài trời.

Định hướng

Sau đây là một số lời khuyên chi tiết và thiết thực để định hướng hiệu quả cho người bị mất thị lực, đảm bảo họ cảm thấy thoải mái và tự tin hơn khi định hướng trong môi trường xung quanh:

- Bắt đầu từ một điểm trung tâm, chẳng hạn như giường của họ, để giúp họ định hướng được căn phòng.

- Khi giới thiệu họ đến một chỗ mới, hãy đi cùng họ thay vì chỉ đưa ra hướng dẫn bằng lời nói. Phương pháp này giúp họ biết được khoảng cách và nhận biết các tín hiệu giác quan, giúp họ dễ dàng tự định hướng hơn trong tương lai.

Giờ ăn

Những bước nhỏ này có thể giúp trải nghiệm giờ ăn thường ngày trở nên đơn giản hơn:

- Gợi ý một chiếc bàn đủ ánh sáng, hoặc một chiếc bàn gần cửa sổ.
- Hãy cho họ biết nếu quý vị di chuyển đồ vật trên bàn.
- Hãy hỏi xem họ có cần giúp đỡ không, thay vì cứ ngỡ là làm giúp họ việc gì đó, như cắt đồ ăn.
- Quý vị có thể giúp họ định hướng về những gì có trên đĩa bằng cách nói, "Bít tết ở vị trí 3 giờ, xa lát ở vị trí 6 giờ và khoai tây ở vị trí 9 giờ."
- Giữ bình nước gần quý vị hơn để tránh vô tình bị đổ.
- Cho đồ uống nóng vào trong hộp chống tràn và nói cho người đó biết nơi để chúng.
- Độ tương phản màu sắc là quan trọng đối với những người bị mất thị lực. Khi các đồ vật lớn hơn, đậm hơn hoặc sáng hơn, họ sẽ dễ tìm được chúng hơn. Ví dụ, đặt một chiếc khay hay miếng vải tối màu dưới một chiếc đĩa sáng màu sẽ giúp xác định các cạnh của đĩa, giúp họ dễ tìm hơn.

Đồ dùng cá nhân

Để giúp người bị mất thị lực định hướng dễ dàng hơn trong cuộc sống hàng ngày, hãy thử những lời khuyên thiết thực sau để quản lý đồ dùng cá nhân và môi trường ở nhà của họ:

- Không di chuyển đồ đạc hoặc đồ dùng cá nhân. Nếu quý vị cần di chuyển đồ đạc của ai đó, hãy cho họ biết.
- Cất những đồ dùng thường xuyên sử dụng như điều khiển TV và chìa khóa nhà ở cùng một nơi.
- Khuyến khích các giải pháp cất giữ đồ cho những khu vực cần thiết xung quanh nhà.
- Giữ giỏ đựng đồ tắm luôn ngăn nắp và đầy đủ.
- Đảm bảo bộ sạc điện thoại và các thiết bị khác được cắm vào cùng một ổ cắm.

Cùng với nhau, quý vị và người thân có thể đối mặt với cách sống mới này một cách mạnh mẽ và tự tin, đảm bảo rằng họ cảm thấy được hỗ trợ trong từng bước đi.

Hãy nhớ rằng ngay cả những điều chỉnh nhỏ nhất cũng có thể mang lại tác động lớn.