

أنا لست كفيف، ولكني فقط لا أرى بوضوح

اقتراحات لمساعدة الأشخاص ضعاف البصر لحياة أفضل

ترجمة عن كتاب:

!!"I AM NOT BLIND, I JUST DO NOT SEE CLEARLY"

Suggestions to help people who have low vision function better

By J. Kirk Horton and Renn Fuller

تمت الترجمة في جمعية أصدقاء الكفيف – البيرة - فلسطين
بواسطة السيد فيليب رزق (متطوع)

مقدمة :

الكثير من الناس يمتلكون رؤية أقل من الطبيعية وهم يتفاوتون بمدى الرؤية يُدعون بضعاف البصر. هذا الكتيب يقدم معلومات قليلة عن الكيفية التي بإمكاننا من خلالها مساعدة الأشخاص ممن يعانون ضعفاً في البصر لحياة أفضل. هذه المعلومات لن تعيد لهم الإبصار ولكنها ستساعدهم ليتمكنوا من استغلال ما تبقى لديهم من نظر.

إن الأشخاص ضعاف البصر لا يرون العالم بنفس الدرجة أو بنفس الطريقة فهم مختلفون في ذلك فزاوية الرؤية لدى ضعاف البصر تختلف من شخص لآخر فبعضهم يرون الأشياء التي أمامهم بشكل مستقيم والبعض الآخر لا يرى إلا بطرف عينه على اليمين أو اليسار والبعض الآخر يرى الصورة بعباش أو على شكل بقع وهكذا.....

إن محتويات هذا الكتيب هي أمثلة عملية ووسيلة رخيصة الثمن للتطبيق. وهذه الطرق العملية البسيطة من خلالها يستطيع ضعيف البصر رؤية طبيعة مغايرة ومن أهم المقترحات العملية:

- 1- اختيار الإضاءة المناسبة التي تتناسب مع طبيعة البصر لديهم.
- 2- اختيار ألوان أسطح الأرضية للحجرات بحيث تكون الرؤية عليها واضحة في حالة سقوط الأشياء من أجل التسهيل على الشخص ضعيف البصر إيجادها.

هناك الكثير من الطرق للتعليم لجعل الحياة أكثر سهولة للأشخاص ضعيفي البصر ولكننا نأمل أن يقدم هذا الكتاب بعض المساعدة للأشخاص ضعيفي البصر ولذويهم.

معلومات عامة

هذه بعض المعلومات التي نأمل أن تساعد الأشخاص ضعيفي البصر:

1- من المهم جدا للأشخاص ضعيفي البصر أن يقوموا بعمل فحص عند طبيب العيون، هناك الكثير من حالات العيون التي تتحسن مع المعالجة أو العمليات الجراحية- إن طبيب العيون بإمكانه المساعدة في اتخاذ القرار حول الطريقة الأنسب لعلاج ضعيف البصر.

2- إن الأشخاص الذين يعانون من ضعف في البصر يجب مساعدتهم على:

أ- أن يتعرفوا على الأمور التي بإمكانهم أن يرونها والأمور التي لا يمكنهم رؤيتها.

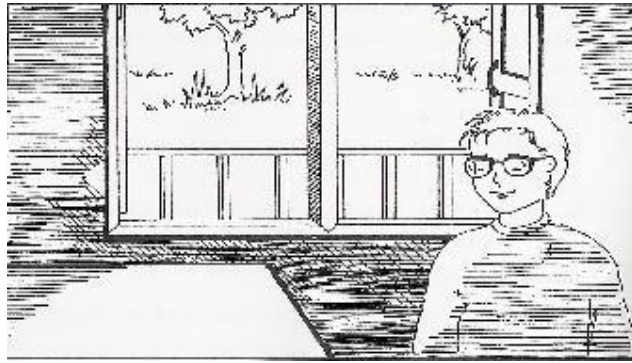
ب- أن يتقبلوا وضعهم بأنهم ضعيفي بصر.

ج- أن يتخذوا إجراءات السلامة ويتجنبوا الأعمال الخطرة.

3. هذه الاقتراحات لم توضع لتقيد ضعيفي البصر ولكنها وضعت من أجل مساعدتهم على معرفة ما الذي يستطيعون فعله بأمان ومن أجل إعطائهم الأمل.

4- من الضروري عند التحدث مع الشخص ضعيف البصر من قبل أهله وأصدقائه في المدرسة أن يتحدثوا معه بصوت عادي وهادئ لأنهم لا يحتاجون للصراخ فهو يسمع بشكل جيد، حيث أن هناك من يعتقد بأن هؤلاء الأشخاص لا يسمعون بشكل جيد وبأنهم يحتاجون للصراخ وهذا تصرف خاطئ.

5- النظام البيئي المحيط بالشخص ضعيف الرؤية مهم جدا لذلك يجب على الأشخاص الذين يتعاملون معه في البيت أو في المدرسة أن يعيدوا الأشياء إلى أماكنها بعد استعمالها حتى يتمكن الشخص من التعرف على أماكنها ولا يضطر للبحث عنها.



5- الإضاءة المناسبة في البيت لها أهمية كبيرة، فالبيت الذي فيه شخص ضعيف بصر يجب أن تكون قوة الإضاءة فيه عالية كما يجب أن تكون النوافذ كافية لإدخال الإضاءة الجيدة من الخارج.

6- يجب ترك الأبواب دائما إما مفتوحة بشكل كامل أو مغلقة بشكل كامل لنلا يصطدم بها الشخص الذي لديه ضعف في الإبصار أثناء مروره من خلالها.

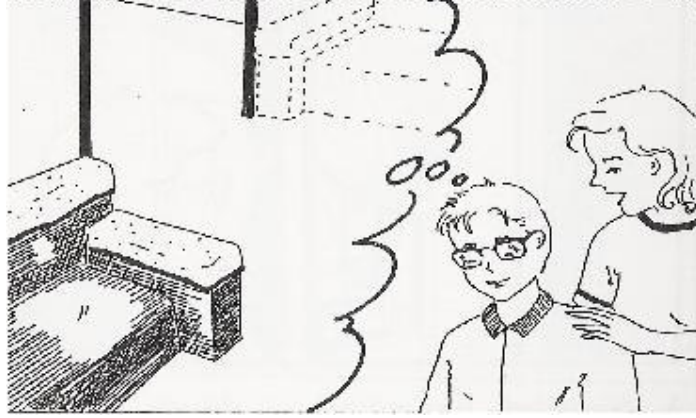
7- هناك القليل من الأمور التي لا يستطيع الشخص ضعيف البصر استخدامها بأمان وهذه الأمور القليلة لا يجب أن تقيد حركته ولكن يجب تشجيعه على التحرك بحيوية طوال اليوم.



8- على الأشخاص ضعاف البصر أن يتدربوا بجدية على استخدام حواسهم الأخرى مثل حاسة اللمس والسمع والشم لأن هذه الحواس بإمكانها أن تقدم لهم معلومات مهمة لا يستطيعون أن يحصلوا عليها من خلال حاسة البصر مثال ذلك الشخص ضعيف البصر ليس من الضروري أن يرى الشخص ليعلم بوجوده ولكن بإمكانه معرفة وجوده والتعرف عليه من خلال صوته.

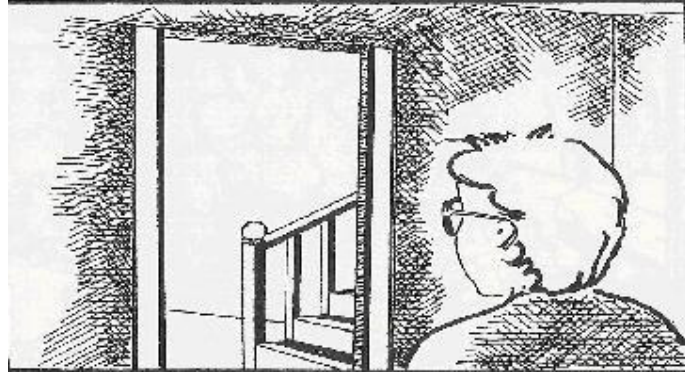
اقتراحات للأسرة

يجب على الأسرة مراعاة ما يلي في تعاملها مع الشخص ضعيف البصر:



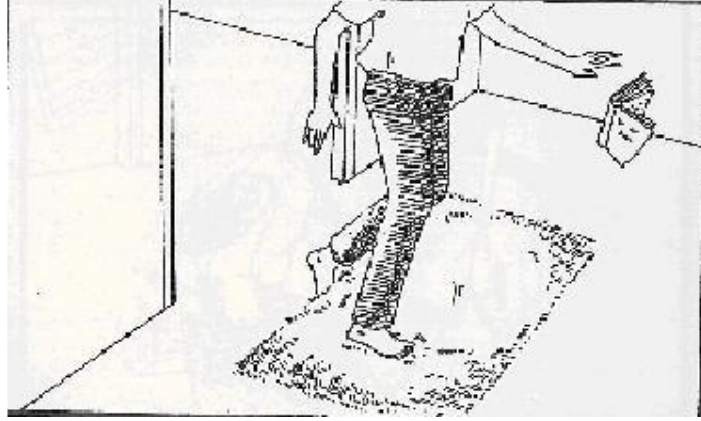
1- عدم تحريك الأثاث في البيت من مكانه دون إخبار الشخص ضعيف البصر بذلك.

2- عدم وضع قطع الأثاث الكبيرة في منتصف الحجرة بل يفضل أن تكون موضوعة ملاصقة للجدران حتى تسهل حركة الشخص ضعيف البصر داخلها وإعطائه حرية الحركة وإشعاره بالأمان.

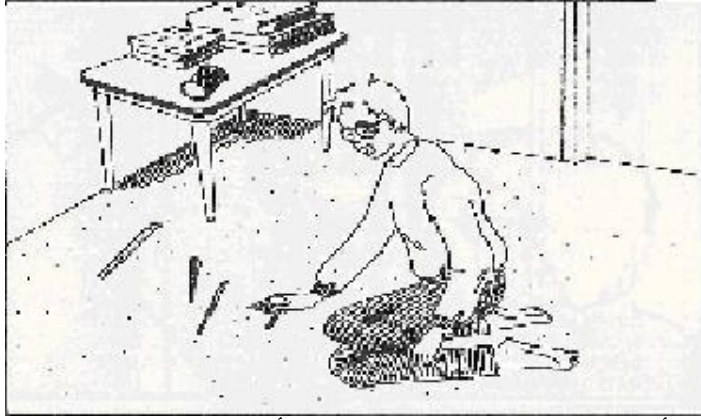


3- أن تكون إطارات الأبواب والنوافذ وسلالم الدرج بألوان مختلفة ومميزة عن ألوان الجدران حتى يستطيع الشخص ضعيف البصر رؤيتها بسهولة وحتى يستطيع التنقل بأمان ولا يقع في المخاطر.

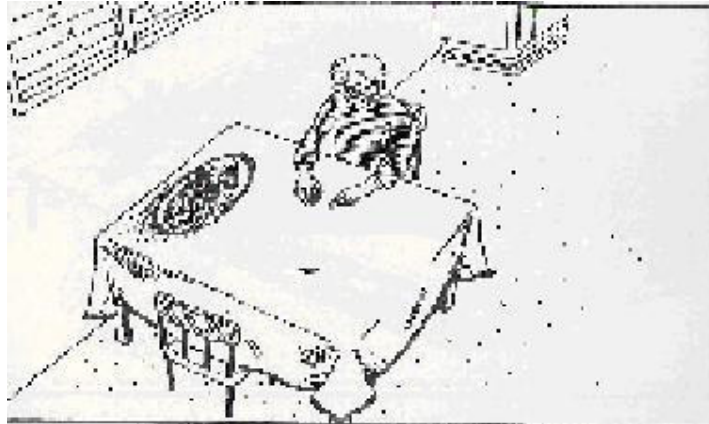
4- في حالة وجود قطع أثاث صغيرة ومنخفضة كالتاولات مثلا يفضل أن يكون لون الغطاء الذي يوضع عليها ساطع وواضح للرؤية وأن لا يكون ذو ألوان مختلفة حتى يستطيع الشخص ضعيف البصر رؤيته بوضوح.



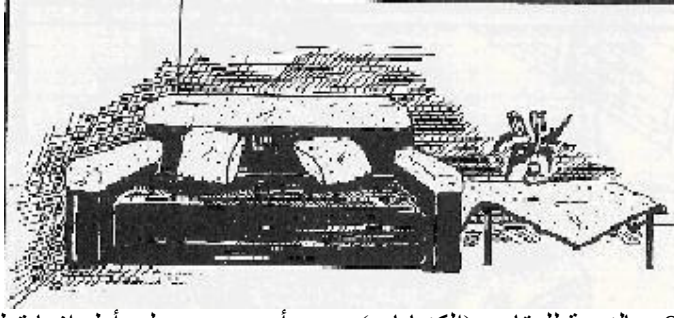
5- في حالة وجود سجادة أو (دعسة للرجلين) يفضل أن لا تكون مرتفعة عن الأرض وأن يكون سطحها ملامسا تماما للأرض لئلا يتعثر بها الشخص ضعيف البصر.



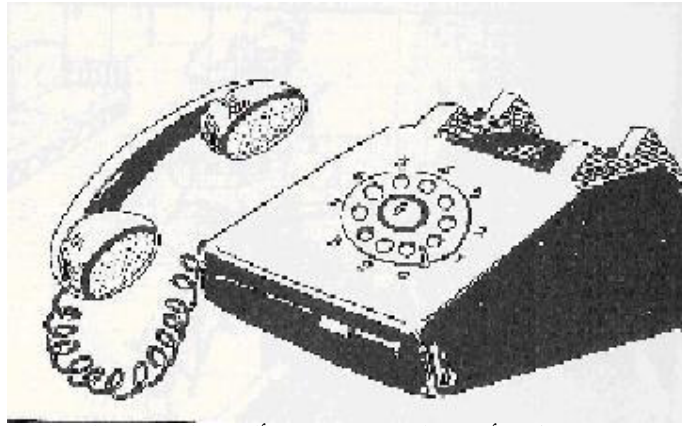
6- أن يكون السجاد الذي يفرش على الأرض بلون واحد ولا يحتوي على زركشات أو ألوان متعددة وذلك ليستطيع الشخص ضعيف البصر رؤية والتقاط الأشياء الساقطة على هذه السجادة بسهولة.



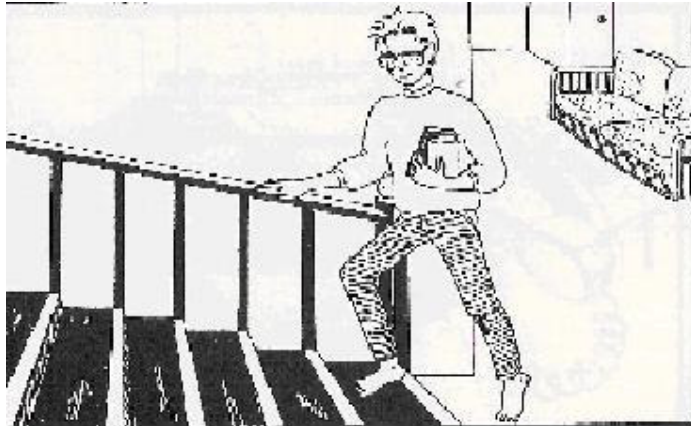
7- أن يكون الغطاء الموضوع على طاولة الطعام (السفرة) بلون واحد حتى يتمكن الشخص ضعيف البصر من رؤية الأشياء الموضوعة على الطاولة ويميزها بسهولة.



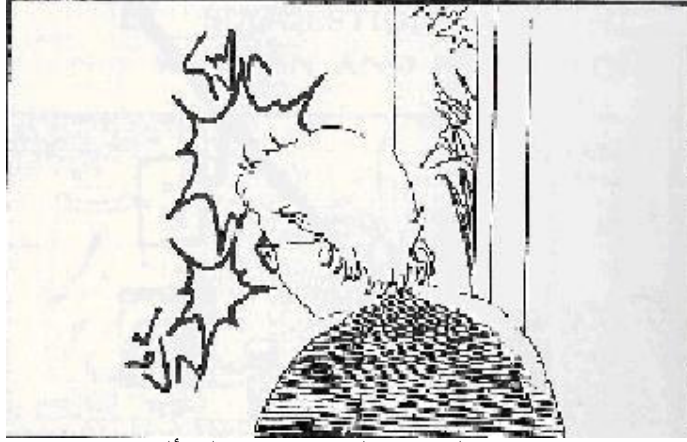
8- بالنسبة للمقاعد (الكنبايات) يجب أن يوضع على أطرافها قطاع قماش بألوان مميزة حتى يتمكن الشخص ضعيف البصر من تحديد نهاياتها بسهولة.



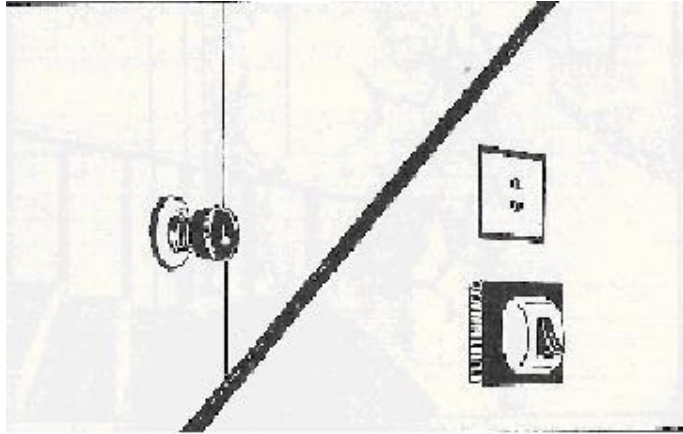
9- إن استعمال الأرقام الكبيرة وذات الألوان المميزة على الهاتف يسهل استخدام الهاتف بالنسبة للشخص ضعيف البصر.



10- يجب وضع شريط ذي لون فاتح على أطراف درجات السلالم في حالة كون الدرج غامق وبالعكس وضع شريط بلون غامق على أطراف الدرجات إذا كان لون الدرج فاتح وذلك ليسهل على الشخص ضعيف البصر رؤية الدرجات وتحديد نهاياتها.



11- إن وضع ورق الجدران الذي يحتوي على ألوان غامقة يساعد الشخص الذي يمتلك ضعف في الإبصار على مشاهدة الحائط من بعيد ويقلل خطر الاصطدام به.

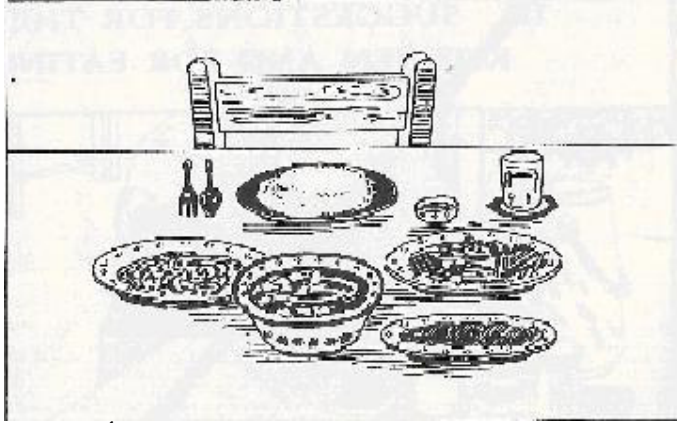


12- إنه من السهل على الشخص ضعيف البصر أن يميز الأشياء الصغيرة إذا كانت بألوان مختلفة ولذلك علينا تمييز القطع الصغيرة في المنزل بألوان مغايرة مثال على ذلك:
أ- مقابض الأبواب والخزائن.
ب- مفاتيح الكهرباء والهاتف.

اقتراحات للمطبخ والطعام

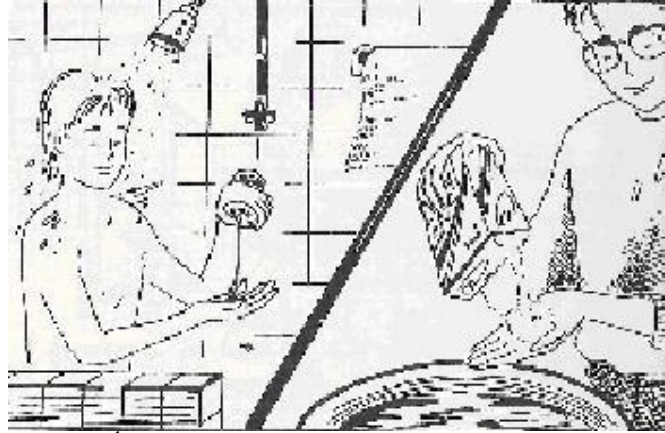


1- الأكواب المستخدمة للشرب: يجب أن يستخدم الشخص ضعيف البصر الأكواب ذات الألوان الفاتحة وذلك ليضع بها السوائل ذات الألوان الغامقة كالشاي والقهوة، والأكواب ذات اللون الغامق ليضع بها السوائل ذات الألوان الفاتحة كالحليب واللبن، وذلك ليسهل عليه تحديد وتمييز كمية الشراب الموضوعة في الكوب أو الكأس.

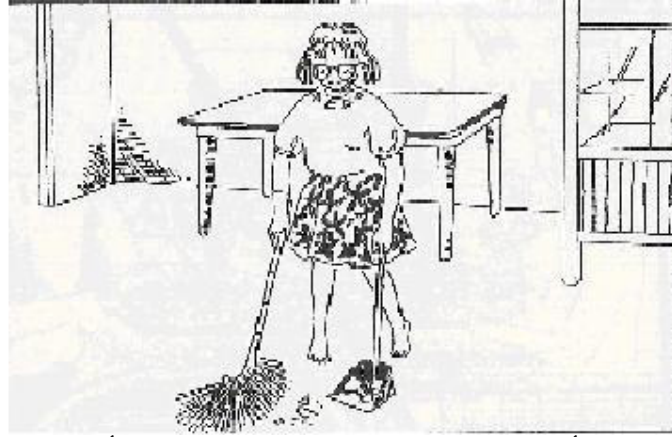


2- استعمال صحن الطعام ذو اللون الغامق لنضع به أنواع الطعام الفاتح كالأرز مثلاً لتسهيل رؤيته.

3- قم بتقسيم لوح التقطيع إلى قسمين، القسم الأول: يجب أن يحتوي على سطح فاتح اللون والقسم الثاني يجب أن يحتوي على سطح غامق اللون، ليسهل رؤية الخضروات ذات اللون الفاتح مثل البصل والثوم عندما يتم وضعهم على الجانب ذو السطح الغامق من لوح التقطيع. والخضروات الغامقة اللون مثل الباذنجان والفلفل الحار سيكون من السهل رؤيتهم عند وضعهم على الجانب ذو السطح الفاتح اللون.

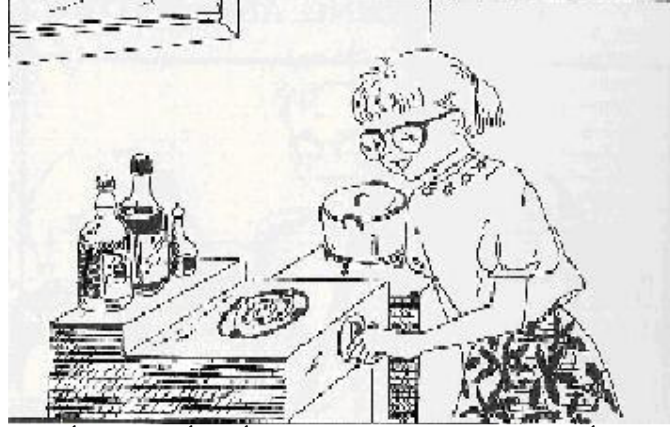


4- لتحديد كمية الصابون المستخدمة في الاستحمام أو لغسيل الملابس يفضل أن يضع الشخص ضعيف البصر الصابون بيده ويجعل من يده أداة لمقياس كمية الصابون المستعملة وذلك ليسهل عليه تحديد الكمية التي يريد استعمالها.



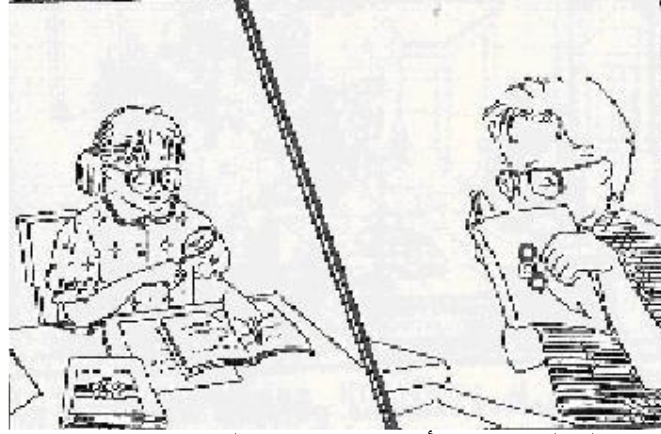
5- من الأفضل للشخص ضعيف البصر عند تنظيفه أو كنسه للحجرة أن يخلع حذاءه وذلك من أجل أن يتحسس الأرض برجليه لمعرفة إن كانت الحجرة قد تم تنظيفها أم لا يزال هناك بعض الأوساخ.

6- من الأسهل على الشخص ضعيف البصر عند كنس الحجرة العمل باتجاه واحد وذلك من اليمين إلى الشمال ومن الأعلى إلى الأسفل.



- 7- من أجل السلامة العامة والشعور بالأمان أكثر يجب أن يستخدم الشخص ضعيف البصر القداحة بدلا من الكبريت لإشعال موقد الغاز وللتأكد من أن موقد الغاز في وضع إغلاق أو مفتوح يمكن أن يتفحصه الشخص ضعيف البصر بثلاث طرق وهي:
- أ- أن يتذكر الاتجاه الذي يكون عليه مفتاح الغاز مقفل.
- ب- وضع علامة باستعمال الدهان ذو اللون المميز على النقطة التي يكون عليها وضع الإغلاق.
- ج- التأكد من سماع صوت المفتاح أثناء إغلاقه.
- د- التأكد من إطفاء الغاز إما عن طريق حاسة الشم أو تلمس لهب شعلة النار ولكن عليه أن يحذر أن تلامس يده النار لئلا تحترق

القراءة والكتابة



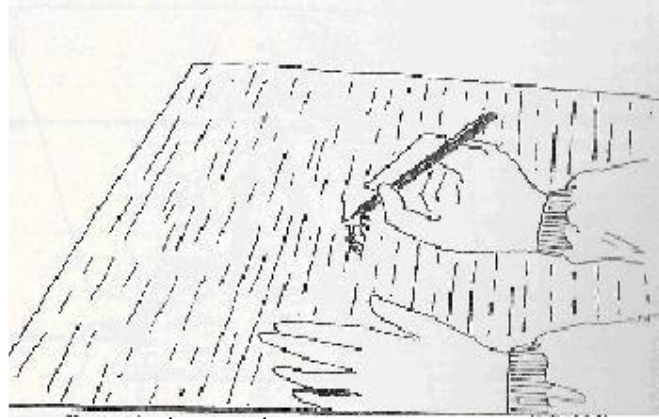
1- هناك الكثير من الأشخاص ضعاف البصر يمكنهم الاستفادة من عدسات التكبير للقراءة والكتابة كما يمكنهم أن يقرؤوا الكتاب إلى أعينهم حتى يتمكنوا من القراءة.



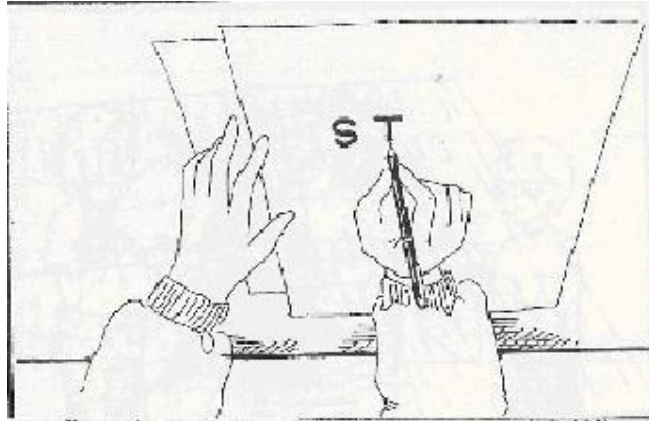
2- الإضاءة الجيدة من الأمور المهمة للقراءة ولكن يجب مراعاة أن يكون مصدر الضوء آتي من الجانب وليس من أمام الشخص كما يجب أن يكون المصباح من النوع المتحرك أو بإمكان الشخص الجلوس إلى جانب النافذة.



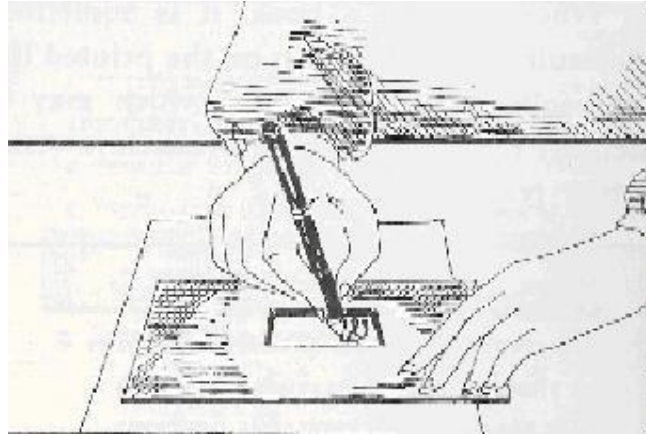
3- اللوح الأبيض قد يكون جيد لكتابة الملاحظات الصغيرة ولكن يجب أن يكون لون القلم أسود غامق أو أي لون غامق يستطيع الشخص مشاهدته.



4- يجب عدم استخدام الورق الملون أو ذي الألوان المزخرفة أو المخططة للكتابة لأنه يعطي صعوبة في الإبصار.

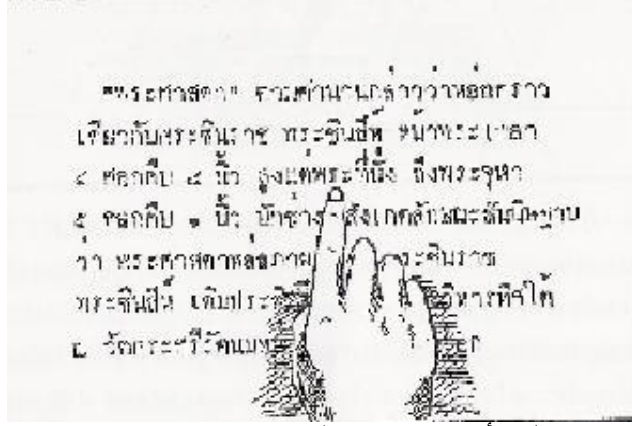


5- الكتابة بحروف كبيرة وبلون غامق على ورق أبيض واستعمال الألوان المختلفة تسهل الإبصار للأشخاص ضعاف البصر.

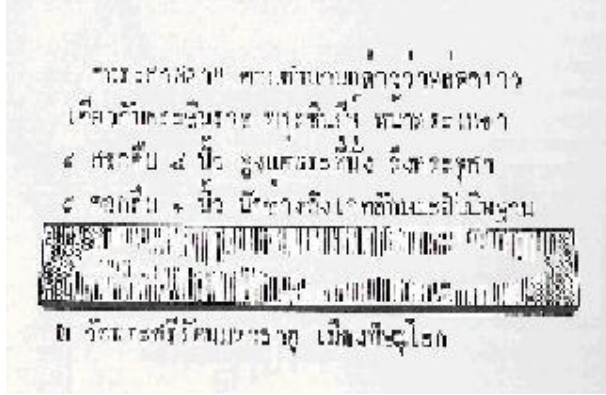


6- للتوقيع على الأوراق بإمكان الشخص الكفيف أن يستعمل الورق المقوى المفرغ بحجم التوقيع من أجل أن يحدد المكان الذي سوف يقوم بالتوقيع عليه.

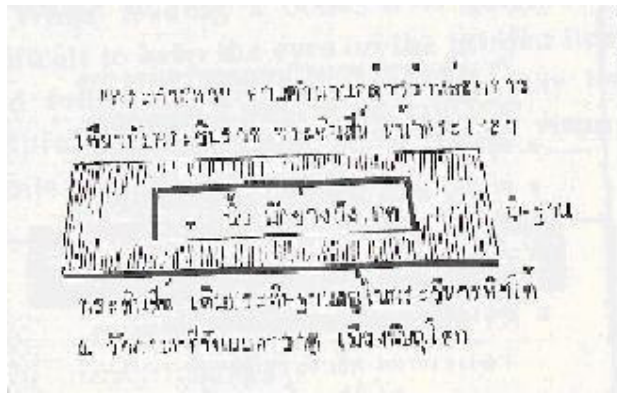
7- قراءة الكتب: هناك بعض الأمور المقترحة والتي من خلالها نستطيع مساعدة الشخص ضعيف البصر على القراءة بشكل سلس وهي:



أ- استعمال الأصبع في تتبع القراءة.



ب- وضع مسطرة أو ورقة غامقة تحت السطر.



ج- استعمال الورق المفرغ بحجم الأسطر.

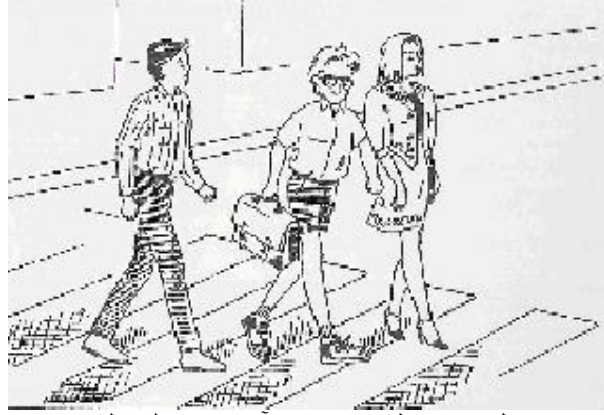
8- الكتب المسجلة: هناك الكثير من الكتب المسجلة على أشرطة كاسيت والتي يستطيع الشخص ضعيف البصر الاستمتاع بسماعها وهناك الكثير من المكتبات التي توفر مثل هذه الكتب للشخص الكفيف وإنه لشيء ممتع أن يقرأ الشخص كتاب عن طريق السمع.

اقتراحات للحركة والسير بأمان

1- يجب على الشخص ضعيف البصر أن يتنبه خلال سيره إلى الأشخاص الآخرين وطريقة حركتهم واتجاه سيرهم وأن يركز على صوت حركتهم واتجاهها هذه المعلومات مهمة لأنها تساعد على التعرف على أماكن الأشخاص وتجنب الاصطدام بهم.

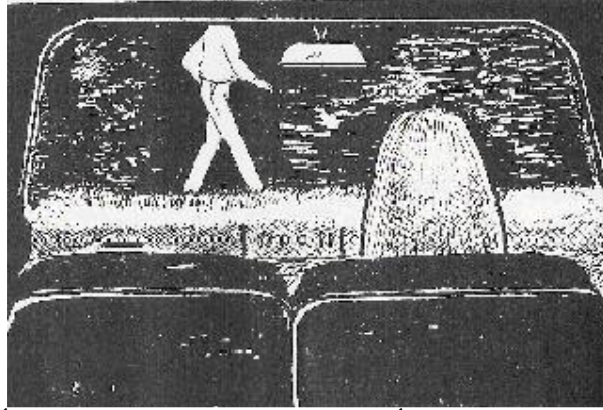
2- يجب على الشخص ضعيف البصر أن يحفظ لون ملابس الأشخاص المرافقين له حتى يتمكن من التعرف عليهم في حال ابتعادهم عنه.

3- عند عبور الشارع يجب على الشخص ضعيف البصر أن يقف لينظر إلى الطريق ويركز على سماع حركة السيارات. يجب عليه أن يعبر الشارع فقط عند إحساسه بالأمان. إذا شعر الشخص ضعيف البصر بالخوف أو لم يتأكد من خلو الشارع من السيارات يجب عليه ألا يتردد عن سؤال الأشخاص الآخرين المساعدة.

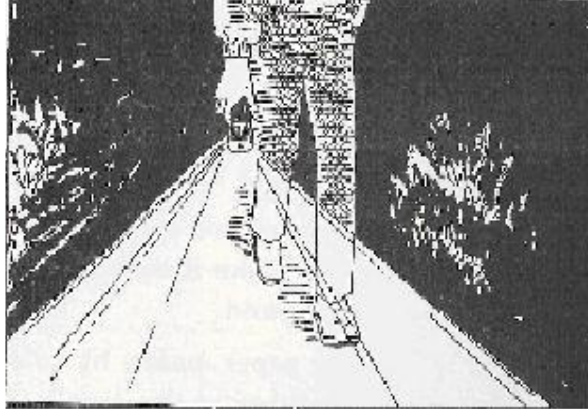


4- في حال عبور الشارع مع الآخرين، على الشخص ضعيف البصر أن ينتظر حتى يبدأ الآخرون بالمرور فيمر معهم ومن الأفضل أن يكون في وسط المجموعة عند عبور الشارع.

5- استعمال العصا تفيد ضعاف البصر في التعرف على الحفر والمطبات والمعوقات الموجودة في الطريق أو التعرف على حد الدرج أو طرف الرصيف. من المهم أن تكون طول العصا مناسبة لطول الشخص ليتمكن من السير بوقفة سليمة وجسم منتصب دون انحناء بحيث تكون العصا بطول يصل من الصدر إلى الأرض.



6- من إجراءات الأمان المتبعة في حالة السير في الليل أن يرتدي الشخص ضعيف البصر الملابس الفاتحة أو الألوان التي تُمكن الأشخاص الآخرين وخاصة سائقي السيارات من رؤيته بوضوح.



7- لتسهيل الرؤية بالليل، يمكنه حمل مصباحاً في يده محركاً إياه يمينا ويسارا حتى يتمكن من رؤية الطريق أمامه.

8- من الأفضل أن يرتدي الشخص ضعيف البصر النظارة الشمسية أثناء النهار وتجوله تحت أشعة الشمس وذلك للحد من وهج أشعة الشمس على عينيه كذلك يُفضل أن يرتدي القبعة ذات الحواف الأمامية أيضا للحماية من أشعة الشمس.

اقتراحات أخرى

- 1- يفضل أن يقوم الشخص ضعيف البصر باستعمال مقابض ملونة للدش في الحمام وذلك ليسهل إيجاده.
- 2- يفضل وضع علامة مميزة على الممكنة ليسهل على الشخص ضعيف البصر من التقاطها في حالة سقوطها على الأرض.
- 3- التعرف على الأوراق النقدية يكون من خلال الحجم وليس من خلال الرقم.
- 4- للتعرف على العملة النقدية يجب التعرف على أحجامها ولمس الحواف الخاصة بها.
- 5- في حالة سقوط جسم على الأرض يفضل التركيز على صوت السقوط، والإنتظار حتى استقرار الشيء الساقط حتى يسهل تحديد مكانه ومن ثم التقاطه.