

Λευκό Μπαστούνι: Οδηγεί τα Βήματα μας



Μαθαίνω
να Κινούμαι

Μαθαίνω
να σε
Προσέχω



ΟΠΤΙΚΗ
ΑΝΑΠΗΡΙΑ:

ΔΕΣ ΤΟ

ΑΛΛΙΩΣ

Το Λευκό Μπαστούνι, προσφέρει αυτονομία, κινητικότητα και προσανατολισμό και βοηθάει σημαντικά τον άνθρωπο με οπτική αναπηρία, ώστε να κυκλοφορεί με ασφάλεια. Δεν τραβάμε ποτέ το χέρι με το οποίο κρατάει το λευκό μπαστούνι, ούτε πιάνουμε το λευκό μπαστούνι για να τον καθοδηγήσουμε. Ρωτάμε ευγενικά εάν χρειάζεται βοήθεια και εάν αρνηθεί, σημαίνει πως γνωρίζει πώς να φτάσει στον προορισμό της επιλογής του.

Ο Σκύλος οδηγός: Εκπαιδεύεται συνολικά 2 - 2,5 χρόνια και παραδίδεται σε άτομο με οπτική αναπηρία με χρυσό δάνειο. «Οδηγεί» τον χειριστή ή τη χειρίστριά του για χρονικό διάστημα 6 έως 8 χρόνια, μέχρι τη «συνταξιοδότησή» του, προσφέροντας ανεξαρτησία και αυτονομία με ασφάλεια στην καθημερινότητά του.

Βάσει νομοθεσίας επιτρέπεται η είσοδος του σε εστιατόρια, καφετέριες, ξενοδοχεία, Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, ταξί και παραλίες. Βασικά κριτήρια για την απόκτηση ενός σκύλου-οδηγού, η καλή γνώση κινητικότητας και προσανατολισμού, η αγάπη για τα σκυλιά και ηλικία άνω των 18 ετών.



ΚΛΕΙΣΕ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΚΑΙ ΘΑ ΤΟ ΔΕΙΣ...ΑΛΛΙΩΣ!



Η ΠΑΝΘΟΡΑ ΚΑΙ Ο ΟΡΑΤΙΟΣ “ΑΠΑΝΤΟΥΝ” ΣΕ ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΜΕ ΟΛΟΙ ΜΑΣ!



Οι άνθρωποι με οπτική αναπηρία, ζουν όπως όλοι μας. Η διαφορά, είναι στην οπτική...

Κλείσε τα μάτια σου για να αντιληφθείς τη διαφορετικότητά τους. Δες το αλλιώς, γίνε μέρος αυτού του κόσμου και κάνε τον καλύτερο!!!



Υπάρχουν λάθος ερωτήσεις;

Λάθος ερωτήσεις δεν υπάρχουν.

Υπάρχουν όμως ερωτήσεις που μπορεί να φέρουν σε δύσκολη θέση έναν άνθρωπο με οπτική αναπηρία. Δεν είναι κακό να ρωτήσουμε κάτι που δεν ξέρουμε ή δεν καταλαβαίνουμε.

Εάν εκφράσουμε με ευγένεια και σαφήνεια μια απορία, ο άνθρωπος με οπτική αναπηρία θα μας εξηγήσει και θα χαρεί που μας ενημερώνει.

Όταν π.χ. μας ρωτάει για μια διεύθυνση ή για ένα κατάστημα, η σωστή απάντηση είναι «δεξιά», «αριστερά», «απέναντι» και «πίσω» σε σχέση με τον δικό του προσανατολισμό, όχι τον δικό μας. Αποφεύγουμε ασαφείς πληροφορίες όπως «από εδώ ή από εκεί», «εκεί που στρίβει το αυτοκίνητο», «στα 50 μέτρα».

Επίσης, μπορούμε να τον προσανατολίσουμε με βάση ένα γνώριμό του σημείο, π.χ. ένα κατάστημα, μια στάση λεωφορείου κ.ά. Δεν φωνάζουμε, ούτε μιλάμε αργά. Όταν πλησιάζουμε, κάνουμε αισθητή την παρουσία μας διακριτικά, χωρίς να τον τρομάζουμε. Συστηνόμεστε ή αναφέρεστε αμέσως το όνομά μας, αν γνωρίζομαστε.

Τα άτομα με οπτική αναπηρία βλέπουν όνειρα;

Ναι. Βιώνουν τα όνειρά τους είτε μέσω των αναμνήσεων, αν έχασαν στην πορεία την όρασή τους είτε μέσω των άλλων αισθήσεων, καθώς έχουν ακουστικά, απτικά και οσφρητικά ερεθίσματα. Αν π.χ. ονειρευτούν ότι βρίσκονται σε έναν κήπο με λουλούδια, αντιλαμβάνονται το όνειρο με αρωματικό και απτικό τρόπο.

Είναι σωστή έκφραση να λέμε τυφλοί ή άτομα με οπτική αναπηρία;

Υπάρχουν άτομα με ολική ή μερική απώλεια όρασης. Διάφορες παθήσεις επηρεάζουν το ποσοστό, την οξύτητα, την εστίαση (αν είναι περιφερειακή ή κεντρική η όραση), αν υπάρχει καλύτερη ορατότητα το βράδυ από την ημέρα ή αν το φως του ήλιου δεν είναι τόσο βοηθητικό κ.λπ.

Δεν είναι, λοιπόν, παράξενο αν κάποιος με λευκό μπαστούνι φοράει γυαλιά οράσεως. Μην ενοχληθείτε αν κάποιος σας κοιτάει με την άκρη του ματιού του.

Λέξεις, όπως «βλέπεις», «δες», «κοίταξε», τις χρησιμοποιούμε και δεν προσβάλλουν τον συνομιλητή μας.

Τα άτομα με αναπηρία όρασης ακούν καλύτερα από τους άλλους;

Όχι. Η έλλειψη της όρασης μας οδηγεί να εστιάζουμε στα υπόλοιπα ερεθίσματα όπως είναι ο ήχος και οι μυρωδιές. Ο ήχος του πλοίου, μας οδηγεί στο λιμάνι και η μυρωδιά του φούρνου στην γειτονιά μας.

Προσοχή!

Δεν είναι ευγενικό να μιλάτε ψιθυριστά. Σας ακούνε και ίσως νιώσουν άβολα.

Τα άτομα με οπτική αναπηρία χρησιμοποιούν τη τεχνολογία;

Ασφαλώς! Η προσβασιμότητα στα έξυπνα κινητά και στους υπολογιστές επιτυγχάνεται με την χρήση εξειδικευμένων προγραμμάτων (αναγνώστης οθόνης).

Μπορούν ακόμα να έχουν πρόσβαση σε social media, facebook, instagram, να βλέπουν και να κοινοποιούν βίντεο από το YouTube, να στέλνουν e-mails, να βγάζουν φωτογραφίες και να κάνουν ό,τι κάνει οποιοσδήποτε άνθρωπος στην καθημερινότητά του.

Οράτιος

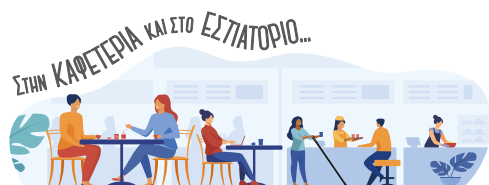


Πανθώρα



Είναι αυτόνομοι οι άνθρωποι με αναπηρία όρασης;

Ναι, αν έχουν ακολουθήσει την απαραίτητη εκπαίδευση και αν έχουν στηριχτεί, ψυχολογικά κυρίως, από τις οικογένειές τους.



**Πώς συμπεριφερόμαστε
στην καφετέρια
ή στο εστιατόριο
σε άτομα με λευκό μπαστούνι;**

Προσέχουμε ως θαμώνες, μήπως η καρέκλα μας βρίσκεται επάνω στον οδηγό όδευσης, την ειδική λωρίδα του δαπέδου με πλάκες διαφορετικής υφής και χρώματος από τις άλλες που αποσκοπεί στην καθοδήγηση και ασφαλή μετακίνηση των ατόμων με απώλεια όρασης. Αν κλείνουμε τον οδηγό όδευσης, τον ελευθερώνουμε άμεσα. Οι υπεύθυνοι του καφέ ή του εστιατορίου, πρέπει να διατηρούν πάντα τους οδηγούς όδευσης ελεύθερους, διαφορετικά ο άνθρωπος με το λευκό μπαστούνι θα υποχρεωθεί να κατέβει στο δρόμο και θα κινδυνεύσει από τα αυτοκίνητα.

Βάσει της ισχύουσας νομοθεσίας πρέπει να διατίθεται τιμοκατάλογος σε γραφή Braille. Εναλλακτικά διατίθεται QR CODE για ανάγνωση μέσω κινητού.

Οι υπεύθυνοι των χώρων, συνοδεύουν τα άτομα με οπτική αναπηρία σε ελεύθερο τραπέζι και δείχνουν ενδιαφέρον κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο χώρο.

Η Μέθοδος του Ρολογιού είναι ο ενδεδειγμένος τρόπος στο σερβίρισμα. Αν π.χ. βάλουμε τα ποτήρια στη θέση «12», εννοούμε ότι βρίσκονται στο επάνω μέρος του πιάτου. «*Τα μαχαιροπήρουνα στη θέση 3*», σημαίνει ότι είναι δεξιά, «*οι πατάτες στη θέση 9*» σημαίνει αριστερά στο πιάτο. Αν η μπριζόλα είναι στο κάτω μέρος, πρόκειται για τη θέση 6. Επίσης, εάν έρθει μια μεγάλη παρέα από άτομα με οπτική αναπηρία, ρωτάμε εάν χρειάζονται βοήθεια στο σερβίρισμα.

Ευχαριστούμε Θερμά:



Την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου για την Υποστήριξη
και Συνδιοργάνωση των Δράσεων μας



ΔΗΜΟΣ ΣΥΡΟΥ - ΕΡΜΟΥΠΟΛΗΣ
MUNICIPALITY OF SYROS - HERMOUPOLIS

Το Δήμο Σύρου - Ερμούπολης για την
Υποστήριξη των Δράσεων μας



ΑΙΤΕΑΣ
ΑΙΤΕΑΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΡΓΩΝ

Τον Αιγέα για την Υποστήριξη των Δράσεων μας

NIKOLAOU
PREPRESS FLEXOPLATES

Την εταιρεία ΝΙΚΟΛΑΟΥ Prepress Flexoplates για
την ευγενική χορηγία του δημιουργικού σχεδιασμού του
εντύπου, του banner και των αυτοκόλλητων

ΣΤΟ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

Όταν δούμε πελάτη με απώλεια όρασης σε ένα κατάστημα, τον ρωτάμε αν χρειάζεται βοήθεια. Όταν πληρώνει, του δίνουμε στο χέρι τα ρέστα ή την κάρτα, όχι στον πάγκο. Αν συνοδεύεται, αλλά κάνει ο ίδιος τη συναλλαγή, απευθυνόμαστε σε εκείνον.

Είναι εξαιρετικά άβολη η στιγμή ενώ πληρώνει ο ίδιος, να παίρνει τα ρέστα ο συνοδός του και εκείνος να αναμένει με το χέρι του, προτεταμένο.



Στην ΑΡΩΓΗ, το Σωματείο ατόμων με αναπηρία όρασης Νομού Κυκλάδων, επιθυμούμε να υποστηρίξουμε τα Μέλη μας και να διευκολύνουμε τη ζωή τους, ενώ παράλληλα, ευαισθητοποιούμε και ενημερώνουμε την Κοινωνία μας, μέσα από Εκπαιδευτικές, Βιωματικές και Πολιτιστικές Δράσεις.

ΑΡΩΓΗ - Σωματείο Ατόμων με Προβλήματα Όρασης Νομού Κυκλάδων

📍 Πελοποννήσου 2, Ερμούπολη, Τ.Κ. 84 100, Σύρος ✉ e-mail: arogink18@gmail.com