



Η όραση μειώνεται, αλλά η ζωή δεν σταματά

Υποστήριξη & καθοδήγηση για άτομα άνω των 60 ετών
που χάνουν την όρασή τους



Οδηγός Αναπαραγωγής της Μεθοδολογίας REVISION

Πρακτικές κατευθύνσεις για την αξιοποίηση του εκπαιδευτικού υλικού REVISION από ΚΑΠΗ, γηροκομεία, Κέντρα Ημέρας, κοινωνικές υπηρεσίες και άλλους φορείς υποστήριξης ηλικιωμένων.



Τι είναι το πρόγραμμα REVISION

Το REVISION είναι ένα πρόγραμμα υποστήριξης ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας που έχουν χάσει ή χάνουν σταδιακά την όρασή τους. Μέσα από προσβάσιμο εκπαιδευτικό υλικό, πρακτικές συμβουλές και καθοδήγηση, βοηθά τους ανθρώπους να διατηρήσουν την αυτονομία, την ασφάλεια και την ενεργή συμμετοχή τους στην καθημερινή ζωή.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 15 εκπαιδευτικά βίντεο, ηχητικά αρχεία και συνοδευτικό υλικό για φροντιστές και φορείς.



Γιατί είναι σημαντικό

Η απώλεια όρασης σε μεγαλύτερη ηλικία δεν επηρεάζει μόνο την ικανότητα ενός ανθρώπου να βλέπει. Συχνά επηρεάζει την αυτοπεποίθηση, την ανεξαρτησία, την κοινωνική ζωή και την ψυχολογική του κατάσταση.

Πολλοί άνθρωποι περιορίζουν τις δραστηριότητές τους, απομονώνονται ή εξαρτώνται περισσότερο από το οικογενειακό τους περιβάλλον, ενώ οι φροντιστές συχνά δεν γνωρίζουν πώς να τους υποστηρίξουν αποτελεσματικά.

Το REVISION δημιουργήθηκε για να καλύψει αυτό το κενό, προσφέροντας πρακτική και κατανοητή καθοδήγηση.



Σε ποιους απευθύνεται

- σε άτομα άνω των 60 ετών με επίκτητη απώλεια όρασης
- σε οικογενειακούς και άτυπους φροντιστές
- σε επαγγελματίες κοινωνικής φροντίδας και υγείας
- σε ΚΑΠΗ, γηροκομεία και μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων
- σε κοινωνικές υπηρεσίες δήμων και περιφερειών
- σε οργανώσεις ατόμων με αναπηρία και φορείς υποστήριξης



Πώς εφαρμόζεται το REVISION σε έναν φορέα

Η μεθοδολογία REVISION έχει σχεδιαστεί ώστε να μπορεί να αξιοποιηθεί εύκολα από φορείς που υποστηρίζουν ηλικιωμένους ή άτομα με προβλήματα όρασης, χωρίς να απαιτείται εξειδικευμένη εκπαίδευση στην αναπηρία όρασης.

Η διαδικασία εφαρμογής σε 5 βήματα



Πού μπορεί να εφαρμοστεί



Τι χρειάζεται για την εφαρμογή

- ✓ Πρόσβαση στα βίντεο και τα ηχητικά αρχεία του REVISION
- ✓ Υπολογιστής, tablet ή οθόνη προβολής
- ✓ Ήσυχος και προσβάσιμος χώρος
- ✓ Ένας εργαζόμενος ή εθελοντής που θα συντονίζει τη διαδικασία
- ✓ Χρόνος για συζήτηση, ερωτήσεις και ανταλλαγή εμπειριών

Πριν επιλέξετε υλικό, ρωτήστε

- ? Τι έχει γίνει πιο δύσκολο στην καθημερινότητά σας;
 - ? Υπάρχει κάτι που σταματήσατε να κάνετε λόγω της όρασής σας;
 - ? Σε ποια δραστηριότητα θα θέλατε μεγαλύτερη ασφάλεια ή αυτονομία;
 - ? Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που θα θέλατε να γίνει πιο εύκολο;
- i** Δεν χρειάζεται να καλύψετε όλα τα θέματα. Ξεκινήστε από την ανάγκη που έχει μεγαλύτερη σημασία για το ίδιο το άτομο.



Παρακολουθήστε τα βίντεο του REVISION





Βασικές αρχές υποστήριξης και επικοινωνίας

Πρακτικές οδηγίες για την επικοινωνία με άτομα που έχουν χάσει
ή χάνουν σταδιακά την όρασή τους.

✓ Τι να κάνετε



Μιλήστε απευθείας στο άτομο

Απευθυνόμαστε πάντα στον ίδιο τον άνθρωπο και όχι μόνο στον συνοδό ή τον φροντιστή του.



Ακούστε τις ανάγκες του

Κάθε άνθρωπος βιώνει διαφορετικά την απώλεια όρασης. Δίνουμε χρόνο να εκφράσει απορίες, δυσκολίες και ανησυχίες.



Ρωτήστε πριν βοηθήσετε

Προσφέρουμε βοήθεια μόνο όταν χρειάζεται και εξηγούμε με σαφήνεια τι πρόκειται να κάνουμε.



Ενισχύστε την αυτονομία

Ενθαρρύνουμε το άτομο να δοκιμάζει νέες τεχνικές και λύσεις που μπορούν να το βοηθήσουν να διατηρήσει την ανεξαρτησία του.

✗ Τι να αποφεύγετε



Να μιλάτε μόνο στον συνοδό

Απευθυνόμαστε στο άτομο που βιώνει την απώλεια όρασης.



Να κάνετε πράγματα χωρίς να ρωτήσετε

Ρωτήστε πρώτα αν χρειάζεται βοήθεια και σεβαστείτε την απάντησή του.



Να θεωρείτε ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει μόνο του

Κάθε άτομο μπορεί να μάθει και να προσαρμοστεί με τον δικό του τρόπο.



Να υιοθετείτε υπερπροστατευτική στάση

Η υπερβολική προστασία περιορίζει την αυτονομία και την αυτοπεποίθησή του.



Να δίνετε πολλές πληροφορίες ταυτόχρονα

Δώστε τις πληροφορίες σταδιακά, με απλό και ξεκάθαρο τρόπο.



Να αντιμετωπίζετε το άτομο μόνο μέσα από την αναπηρία του

Δείτε το άτομο ολόκληρο, με τις δυνατότητες, τις ανάγκες και τις προτιμήσεις του.



Η σημασία της ενημέρωσης για δικαιώματα και υπηρεσίες

Οι φορείς μπορούν να λειτουργήσουν ως σημεία ενημέρωσης και παραπομπής προς:



ΚΕΠΑ



Κάρτα
Αναπηρίας



ΟΠΕΚΑ



Κέντρα
Κοινότητας



Κοινωνικές
Υπηρεσίες Δήμων



Οργανώσεις Ατόμων
με Προβλήματα Όρασης

Ο ρόλος του φορέα δεν είναι να παρέχει εξειδικευμένες συμβουλές, αλλά να ενημερώνει και να κατευθύνει το άτομο στις κατάλληλες υπηρεσίες υποστήριξης.

✎ Πότε χρειάζεται παραπομπή

Έντονη ψυχική δυσφορία
→ επαγγελματίας ψυχικής
υγείας

Εκπαίδευση κινητικότητας /
λευκού μπαστουινού
→ εξειδικευμένος
επαγγελματίας

Παροχές / πιστοποίηση
→ ΚΕΠΑ, ΟΠΕΚΑ, Κέντρο
Κοινότητας

Εξειδικευμένη υποστήριξη για
οπτική αναπηρία
→ αρμόδιος φορέας



Πώς επιλέγω το κατάλληλο υλικό

Ξεκινήστε από τη βασική ανάγκη του ατόμου και επιλέξτε την αντίστοιχη θεματική ενότητα του εκπαιδευτικού υλικού REVISION.

ΑΝΑΓΚΗ → ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΥΛΙΚΟ



Αυτονομία & ασφαλής μετακίνηση

Όταν υπάρχει δυσκολία σε:

μετακίνηση προσανατολισμό λευκό μπαστούνι
συνοδεία

Χρησιμοποιήστε: τα σχετικά βίντεο/ηχητικά και την αντίστοιχη ενότητα του οδηγού.



Καθημερινή διαβίωση στο σπίτι

Όταν υπάρχει δυσκολία σε:

κουζίνα μαγείρεμα οργάνωση χώρου ρούχα
καθημερινές δραστηριότητες

Χρησιμοποιήστε: το σχετικό υλικό καθημερινής διαβίωσης.



Ψηφιακές δεξιότητες & τεχνολογία

Όταν υπάρχει δυσκολία σε:

κινητό εφαρμογές VoiceOver TalkBack
βοηθητική τεχνολογία

Χρησιμοποιήστε: τα βίντεο για iPhone, Android, Demy Assistant και τα χρήσιμα βοηθήματα.



Κοινωνική ένταξη, δικαιώματα & υπηρεσίες

Όταν υπάρχει ανάγκη για:

παροχές ΚΕΠΑ ΟΠΕΚΑ Κάρτα Αναπηρίας
κοινωνικές υπηρεσίες συμμετοχή στην κοινότητα

Χρησιμοποιήστε: το υλικό για δικαιώματα και υπηρεσίες και τον πίνακα παραπομπής (σελ. 3).

Μία απλή δράση REVISION

- 1 Ακούμε ποια είναι η βασική δυσκολία.
- 2 Επιλέγουμε ένα σχετικό θέμα.
- 3 Παρουσιάζουμε το βίντεο, ηχητικό ή σχετική ενότητα του οδηγού.
- 4 Συζητάμε τι μπορεί να εφαρμοστεί στην καθημερινότητα.
- 5 Συμφωνούμε ένα πρακτικό επόμενο βήμα.

Σύντομη αξιολόγηση

Μετά τη δράση ρωτήστε:

- ☐ Ήταν χρήσιμο το υλικό;
- ☐ Μάθατε κάτι που μπορείτε να εφαρμόσετε;
- ☐ Αισθάνεστε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση σχετικά με το θέμα που συζητήσαμε;



Στόχος είναι το άτομο να φύγει με μία χρήσιμη πληροφορία και ένα εφαρμόσιμο επόμενο βήμα.

