

Ψηφιακός Οδηγός για Άτομα που Βιώνουν Απώλεια Όρασης

Καθημερινότητα · Αυτονομία · Υποστήριξη · Προσβασιμότητα

REVISION
Supporting older adults
losing their sight

Ιούνιος 2026

Δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Revision
με την υποστήριξη του TIMA Κοινωφελούς Ιδρύματος

TIMA

CHARITABLE FOUNDATION ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ



Περιεχόμενα

A' Θεωρητικό μέρος	2
1. Εισαγωγή	2
2. Η απώλεια όρασης στην τρίτη ηλικία	3
3. Η πρώτη περίοδος μετά την απώλεια όρασης.....	3
4. Ο ρόλος της οικογένειας και του φροντιστή.....	4
B' Πρακτικό Μέρος	5
5. Αυτονομία στην καθημερινότητα	5
6. Κουζίνα, μαγείρεμα και ασφάλεια	6
7. Λευκό μπαστούνι, κινητικότητα και προσανατολισμός	7
8. Ενδεδειγμένοι τρόποι συνοδείας τυφλών ατόμων	8
9. Σκύλοι οδηγοί.....	9
10. Τεχνολογία, ομιλούσες συσκευές και βοηθητικά gadgets	10
11. Ψυχαγωγία.....	12
11.1 Παραστάσεις, σινεμά, μουσεία και πολιτιστικοί χώροι.....	12
11.2 Τηλεόραση, ταινίες, σειρές και πλατφόρμες streaming	13
11.3 Ακουστικά βιβλία και τρόποι ανάγνωσης	14
11.4 Μουσική, ραδιόφωνο, podcasts και ηχητικό περιεχόμενο	15
11.5 Χώροι πολιτισμού με σταθερές παροχές προσβασιμότητας.....	15
11.6 Έξοδος για φαγητό, καφέ ή ποτό	16
11.7 Δραστηριότητες στο σπίτι, στην κοινότητα και με φίλους.....	16
12. Ψυχική υγεία & κοινωνική ζωή	17
13. Παροχές, επιδόματα και φορείς υποστήριξης	19
13.1 Πρακτικά δικαιώματα και παροχές.....	19
Κάρτα Αναπηρίας	20
Χρήσιμες ιστοσελίδες για παροχές και διαδικασίες.....	21
13.2 Φορείς για πρακτική υποστήριξη	22
14. Συχνές ερωτήσεις	22
Ευχαριστίες	25
Πηγές και χρήσιμες αναφορές	26
1. Απώλεια όρασης, υγεία και τρίτη ηλικία.....	26
2. Αναπηρία, προσβασιμότητα και δικαιώματα	26
3. Παροχές, πιστοποίηση αναπηρίας και δημόσιες υπηρεσίες στην Ελλάδα	26
4. Φορείς υποστήριξης για άτομα με οπτική αναπηρία	27
5. Τεχνολογία, προσβασιμότητα και βοηθητικά εργαλεία.....	27
6. Ψυχαγωγία, ακουστική περιγραφή και ακουστικά βιβλία	28
7. Υλικό προγράμματος Revision	28

Α' Θεωρητικό μέρος

1. Εισαγωγή

Η απώλεια όρασης σε μεγαλύτερη ηλικία είναι μια αλλαγή που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την καθημερινή ζωή ενός ανθρώπου. Πράγματα που μέχρι πρόσφατα γίνονταν σχεδόν αυτόματα, όπως η μετακίνηση εντός και εκτός σπιτιού, το μαγείρεμα, η λήψη φαρμάκων, η ανάγνωση, η χρήση τηλεφώνου ή μια απλή έξοδος για ψώνια, μπορεί ξαφνικά να απαιτούν περισσότερη προσπάθεια, προσοχή ή υποστήριξη.

Η αλλαγή αυτή δεν είναι μόνο πρακτική. Μπορεί να επηρεάσει την αυτοπεποίθηση, την αίσθηση ασφάλειας, τις σχέσεις με την οικογένεια, τη διάθεση για κοινωνική ζωή και τον τρόπο με τον οποίο το άτομο βλέπει τον εαυτό του. Είναι φυσικό να εμφανιστούν φόβος, θυμός, άγχος, αμηχανία, θλίψη ή δυσκολία αποδοχής. Είναι επίσης φυσικό οι άνθρωποι γύρω του —φροντιστές, παιδιά, σύντροφοι, συγγενείς, φίλοι ή επαγγελματίες φροντίδας— να θέλουν να βοηθήσουν, αλλά να μην γνωρίζουν πάντα ποιος είναι ο πιο κατάλληλος τρόπος.

Ο παρών οδηγός δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος **Revision** από την ομάδα της Black Light, με την υποστήριξη του TIMA Κοινωφελούς Ιδρύματος, με σκοπό να προσφέρει πρακτική και κατανοητή υποστήριξη σε άτομα τρίτης ηλικίας που βιώνουν μερική ή ολική απώλεια όρασης, καθώς και στους ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα τους. Δεν αποτελεί ιατρικό εγχειρίδιο και δεν αντικαθιστά την παρακολούθηση από επαγγελματίες υγείας. Εστιάζει κυρίως στην καθημερινότητα: στο πώς μπορεί ένα άτομο να οργανώσει με ασφάλεια το σπίτι του, να διατηρήσει δεξιότητες, να χρησιμοποιήσει βοηθητικά εργαλεία, να κινηθεί αυτόνομα, να συμμετέχει σε κοινωνικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες και να γνωρίζει πού μπορεί να αναζητήσει υποστήριξη.

Ο οδηγός απευθύνεται πρώτα απ' όλα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας που βιώνουν απώλεια όρασης. Απευθύνεται επίσης σε φροντιστές και φροντίστριες, μέλη της οικογένειας, φίλους και ανθρώπους του κοντινού περιβάλλοντος που θέλουν να σταθούν στο άτομο με σεβασμό, χωρίς υπερπροστασία και χωρίς να αφαιρούν την αυτονομία του. Παράλληλα, μπορεί να αξιοποιηθεί από επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας, δομές τρίτης ηλικίας, φορείς υποστήριξης και υπηρεσίες που έρχονται σε επαφή με ανθρώπους που βιώνουν απώλεια όρασης.

Ο οδηγός χωρίζεται σε δύο βασικά μέρη. Το πρώτο, θεωρητικό μέρος, βοηθά στην κατανόηση του τι σημαίνει η απώλεια όρασης στην τρίτη ηλικία, ποιες συναισθηματικές αντιδράσεις μπορεί να εμφανιστούν και ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας και του φροντιστή. Το δεύτερο, πρακτικό μέρος, εστιάζει σε συγκεκριμένες πλευρές της καθημερινότητας: την αυτονομία στο σπίτι, την κουζίνα, τη μετακίνηση, το λευκό μπαστούνι, τους ενδεδειγμένους τρόπους συνοδείας, τους σκύλους οδηγούς, την τεχνολογία, την ψυχαγωγία, την κοινωνική ζωή, τις παροχές και τους φορείς υποστήριξης.

Σκοπός του οδηγού είναι να λειτουργήσει ως αφετηρία. Να δώσει απλές, εφαρμόσιμες κατευθύνσεις και να ενθαρρύνει το άτομο και το περιβάλλον του να αναζητήσουν λύσεις, εκπαίδευση και υποστήριξη. Η απώλεια όρασης μπορεί να αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο γίνονται πολλά πράγματα, αλλά δεν ακυρώνει την ανάγκη για επιλογή, συμμετοχή και ασφάλεια.

2. Η απώλεια όρασης στην τρίτη ηλικία

Η απώλεια όρασης σε μεγαλύτερη ηλικία είναι ένα φαινόμενο που αφορά εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), τουλάχιστον 2,2 δισεκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως ζουν με κάποια μορφή κοντινής ή μακρινής διαταραχής όρασης.

Η όραση μπορεί να επηρεαστεί από διαφορετικές αιτίες, όπως διαθλαστικά προβλήματα, καταρράκτη, γλαύκωμα, διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια ή ηλικιακή εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Η απώλεια όρασης δεν εκδηλώνεται με τον ίδιο τρόπο σε κάθε άνθρωπο. Κάποιος μπορεί να δυσκολεύεται να διαβάσει, άλλος να μη διακρίνει πρόσωπα, να βλέπει θολά, να έχει περιορισμένο οπτικό πεδίο ή να δυσκολεύεται ιδιαίτερα σε χαμηλό φωτισμό.

Η ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο. Ο ΠΟΥ επισημαίνει ότι, παρότι η απώλεια όρασης μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους κάθε ηλικίας, τα περισσότερα άτομα με διαταραχή όρασης ή τύφλωση είναι άνω των 50 ετών. Στην Ελλάδα, σύμφωνα με το Vision Atlas 2020 του International Agency for the Prevention of Blindness, περίπου 720.000 άνθρωποι βιώνουν απώλεια όρασης, ενώ περίπου 29.000 βιώνουν ολική τύφλωση. Για τα άτομα άνω των 50 ετών, το ποσοστό απώλειας όρασης αναφέρεται στο 12,19%.

Όταν μιλάμε για την απώλεια όρασης, η συζήτηση συχνά μένει στο ιατρικό κομμάτι: στη διάγνωση, στην πάθηση, στην εξέλιξη ή στη θεραπεία. Αυτά είναι απαραίτητα, αλλά δεν αρκούν για να περιγράψουν τι σημαίνει η απώλεια όρασης στην καθημερινή ζωή. Για το ίδιο το άτομο, η αλλαγή μπορεί να επηρεάσει το πώς κινείται, πώς μαγειρεύει, πώς παίρνει τα φάρμακά του, πώς χρησιμοποιεί το τηλέφωνο, πώς βγαίνει από το σπίτι ή πώς συμμετέχει σε κοινωνικές δραστηριότητες.

Στην τρίτη ηλικία, η απώλεια όρασης μπορεί να έρθει μαζί με άλλες αλλαγές: ζητήματα υγείας, μειωμένη κινητικότητα, μοναξιά, απώλεια αγαπημένων προσώπων, αλλαγή ρόλων μέσα στην οικογένεια ή μεγαλύτερη ανάγκη υποστήριξης. Έτσι, η οπτική βλάβη δεν επηρεάζει μόνο την ικανότητα του ατόμου να βλέπει. Μπορεί να επηρεάσει την αίσθηση ασφάλειας, την αυτοπεποίθηση, την ανεξαρτησία και τη διάθεση για συμμετοχή.

3. Η πρώτη περίοδος μετά την απώλεια όρασης

Η πρώτη περίοδος μετά την απώλεια ή τη σημαντική μείωση της όρασης είναι συχνά μια περίοδος αναπροσαρμογής. Το άτομο προσπαθεί να καταλάβει τι έχει αλλάξει, ποιες συνήθειες χρειάζονται προσαρμογή και με ποιους τρόπους μπορεί να συνεχίσει την καθημερινότητά του.

Η αλλαγή μπορεί να φέρει εναλλαγή συναισθημάτων όπως άγχος, θυμό, λύπη, αμηχανία ή φόβο. Μπορεί επίσης να δημιουργήσει ανησυχία για την ανεξαρτησία,

την εικόνα του εαυτού ή τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το περιβάλλον. Αυτές οι αντιδράσεις είναι μέρος μιας διαδικασίας στην οποία το άτομο χρειάζεται χρόνο, ενημέρωση και στήριξη.

Η αποδοχή δεν έρχεται απαραίτητα γρήγορα και διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Μπορεί να ξεκινήσει από μικρές κινήσεις: την αναγνώριση ότι μια δραστηριότητα χρειάζεται πλέον διαφορετικό τρόπο, τη δοκιμή ενός βοηθητικού εργαλείου, την αλλαγή στην οργάνωση του σπιτιού ή την αποδοχή καθοδήγησης σε κάτι συγκεκριμένο. Κάθε μικρό βήμα μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση ελέγχου.

Μερικές φορές η δυσκολία προσαρμογής φαίνεται έμμεσα. Το άτομο μπορεί να αναβάλλει αλλαγές, να αποφεύγει συζητήσεις, να αρνείται βοήθεια ή να επιμένει να κάνει τα πράγματα όπως πριν, ακόμη κι όταν αυτό το κουράζει. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η πίεση συνήθως δεν βοηθά. Περισσότερο βοηθούν η ήρεμη συζήτηση, οι πρακτικές λύσεις και ο σεβασμός στον ρυθμό του ατόμου.

Το περιβάλλον παίζει καθοριστικό ρόλο. Φροντιστές, συγγενείς και φίλοι μπορεί να θέλουν να βοηθήσουν άμεσα, όμως η υπερβολική παρέμβαση μπορεί άθελά της να μειώσει την αυτονομία. Η υποστήριξη είναι πιο αποτελεσματική όταν ξεκινά από ερωτήσεις όπως: «Τι θα σε βοηθούσε;», «Θέλεις να το δοκιμάσουμε μαζί;», «Πώς θα ένιωθες πιο ασφαλής;».

Σε αυτή τη φάση, μικρές πρακτικές αλλαγές μπορούν να λειτουργήσουν σταθεροποιητικά: καλύτερη οργάνωση του χώρου, σταθερές θέσεις αντικειμένων, ενημέρωση για εργαλεία προσβασιμότητας, επικοινωνία με ειδικούς ή επαφή με ανθρώπους που έχουν παρόμοια εμπειρία. Το ζητούμενο δεν είναι να αλλάξουν όλα αμέσως, αλλά να δημιουργηθούν οι πρώτες συνθήκες ασφάλειας, εμπιστοσύνης και συνέχειας.

4. Ο ρόλος της οικογένειας και του φροντιστή

Η απώλεια όρασης επηρεάζει άμεσα το άτομο που τη βιώνει, αλλά διαμορφώνει και νέες συνθήκες για το οικογενειακό και υποστηρικτικό του περιβάλλον. Φροντιστές, σύντροφοι, παιδιά, συγγενείς, φίλοι, γείτονες ή επαγγελματίες φροντίδας καλούνται συχνά να επαναπροσδιορίσουν τον τρόπο με τον οποίο προσφέρουν βοήθεια, χωρίς πάντα να έχουν την κατάλληλη ενημέρωση ή καθοδήγηση.

Η πρόθεση για υποστήριξη είναι πολύτιμη, χρειάζεται όμως να συνοδεύεται από σεβασμό στην αυτονομία του ατόμου. Σε αρκετές περιπτώσεις, το περιβάλλον αναλαμβάνει γρήγορα δραστηριότητες που το άτομο θα μπορούσε να συνεχίσει να κάνει, έστω με διαφορετικό τρόπο ή με περισσότερο χρόνο. Η υπερβολική παρέμβαση μπορεί, χωρίς να είναι αυτός ο σκοπός της, να περιορίσει την πρωτοβουλία, να μειώσει την αυτοπεποίθηση και να ενισχύσει την εξάρτηση.

Η υποστήριξη είναι πιο ουσιαστική όταν βασίζεται στη συνεργασία και όχι στην υποκατάσταση. Αντί η οικογένεια ή ο φροντιστής να αποφασίζει εκ των προτέρων τι χρειάζεται, είναι προτιμότερο να ρωτά, να ακούει και να συνδιαμορφώνει λύσεις με το ίδιο το άτομο.

Ο ρόλος του φροντιστή δεν είναι να αντικαταστήσει το άτομο στην καθημερινότητά του, αλλά να συμβάλει στη δημιουργία συνθηκών που επιτρέπουν μεγαλύτερη

ασφάλεια, συμμετοχή και ανεξαρτησία. Αυτό μπορεί να σημαίνει καλύτερη οργάνωση του χώρου, σταθερές θέσεις αντικειμένων, σαφή περιγραφή μιας αλλαγής, υποστήριξη στη χρήση ενός βοηθητικού εργαλείου ή συνοδεία σε μια διαδρομή. Συχνά, η σταθερότητα, η υπομονή και η δυνατότητα επιλογής είναι πιο σημαντικές από την άμεση επίλυση ενός πρακτικού ζητήματος.

Ιδιαίτερη σημασία έχει και ο τρόπος επικοινωνίας. Το άτομο με απώλεια όρασης χρειάζεται να παραμένει ο άμεσος συνομιλητής σε θέματα που το αφορούν. Δεν είναι βοηθητικό να απευθύνονται οι άλλοι αποκλειστικά στον φροντιστή ή να λαμβάνονται αποφάσεις χωρίς τη συμμετοχή του. Επίσης, αλλαγές στον χώρο, μετακινήσεις αντικειμένων ή παρεμβάσεις στην καθημερινή ρουτίνα χρειάζεται να γίνονται με ενημέρωση και συμφωνία, ώστε να μη διαταράσσεται η αίσθηση προσανατολισμού και ελέγχου.

Η οικογένεια και οι φροντιστές μπορεί και οι ίδιοι να χρειάζονται στήριξη. Η ανάληψη φροντίδας συχνά συνοδεύεται από πρακτικές ευθύνες, ανησυχία, κόπωση ή αβεβαιότητα σχετικά με το ποια στάση είναι πιο βοηθητική. Η πρόσβαση σε ενημέρωση, η επικοινωνία με ειδικούς και φορείς, καθώς και η συμμετοχή σε ομάδες ή δράσεις υποστήριξης μπορούν να λειτουργήσουν ενισχυτικά και για το ίδιο το υποστηρικτικό περιβάλλον.

Μια ισορροπημένη σχέση φροντίδας δεν βασίζεται ούτε στην απόσυρση της βοήθειας ούτε στην υπερπροστασία. Βασίζεται στην εμπιστοσύνη, στον σεβασμό και στη σταδιακή ενδυνάμωση. Στόχος είναι το άτομο με απώλεια όρασης να μπορεί να ζητά υποστήριξη όταν τη χρειάζεται, αλλά και να διατηρεί τον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό επιλογής, συμμετοχής και αυτονομίας στην καθημερινή του ζωή.

Β' Πρακτικό Μέρος

5. Αυτονομία στην καθημερινότητα

Η αυτονομία στην καθημερινότητα δεν σημαίνει ότι το άτομο πρέπει να κάνει τα πάντα μόνο του ή χωρίς καμία υποστήριξη. Σημαίνει ότι διατηρεί, στον μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, τον έλεγχο των επιλογών και των δραστηριοτήτων του. Μετά την απώλεια όρασης, πολλές καθημερινές συνήθειες μπορούν να συνεχιστούν, αρκεί να προσαρμοστούν στις νέες ανάγκες και να οργανωθούν με τρόπο σταθερό, ασφαλή και προβλέψιμο.

Ένα βασικό στοιχείο είναι η οργάνωση του χώρου. Όσο πιο σταθερή είναι η θέση των αντικειμένων, τόσο πιο εύκολα το άτομο μπορεί να κινείται και να λειτουργεί μέσα στο σπίτι. Τα προσωπικά αντικείμενα, τα φάρμακα, τα κλειδιά, το τηλέφωνο, το πορτοφόλι ή τα είδη καθημερινής χρήσης είναι καλό να έχουν συγκεκριμένη θέση. Η μετακίνηση αντικειμένων χωρίς ενημέρωση μπορεί να δυσκολέψει τον προσανατολισμό και να μειώσει την αίσθηση ελέγχου.

Η προσωπική φροντίδα και η οργάνωση αντικειμένων μπορούν να υποστηριχθούν με απλές τεχνικές σήμανσης. Προϊόντα που μοιάζουν μεταξύ τους, όπως σαμπουάν, κρέμες, καθαριστικά ή φάρμακα, μπορούν να ξεχωρίζουν με ανάγλυφα σημάδια, αφαίρεση ετικετών, ετικέτες μεγάλης γραμματοσειράς, τοποθέτηση αυτοκόλλητων

με διαφορετικές υφές ή σταθερή σειρά τοποθέτησης. Σε ορισμένες περιπτώσεις, χρήσιμα είναι και συστήματα ηχητικής ετικέτας, που επιτρέπουν την ηχογράφηση σύντομων πληροφοριών για την αναγνώριση αντικειμένων.

Σημαντική είναι και η διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής. Η χρήση εβδομαδιαίας θήκης φαρμάκων, χρήση της εφαρμογής υπομνήσεων στο κινητό, ή απλών συστημάτων σήμανσης μπορεί να μειώσει την πιθανότητα λάθους. Όταν υπάρχει φροντιστής, είναι χρήσιμο να συμφωνείται ένας σταθερός τρόπος ελέγχου, χωρίς να αφαιρείται πλήρως η συμμετοχή του ατόμου στη διαδικασία.

Στο ντύσιμο και στην οργάνωση των ρούχων βοηθά η κατηγοριοποίηση. Τα ρούχα μπορούν να τοποθετούνται ανά είδος, εποχή ή χρήση, ενώ οι συνδυασμοί που φοριούνται συχνά μπορούν να φυλάσσονται μαζί. Αντίστοιχα, χρήματα, κάρτες και σημαντικά έγγραφα μπορούν να οργανωθούν με σταθερή σειρά και σε προσβάσιμο σημείο, ώστε να εντοπίζονται πιο εύκολα.

6. Κουζίνα, μαγείρεμα και ασφάλεια

Η κουζίνα είναι ένας χώρος που συνδέεται έντονα με την καθημερινή αυτονομία. Δεν αφορά μόνο την προετοιμασία φαγητού, αλλά και τη δυνατότητα του ατόμου να φροντίζει τον εαυτό του, να επιλέγει τι θα φάει και να συμμετέχει σε μια γνώριμη καθημερινή διαδικασία. Μετά την μείωση της όρασης, η κουζίνα μπορεί να χρειαστεί διαφορετική οργάνωση, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να εγκαταλειφθεί η χρήση της.

Η σταθερότητα είναι βασική. Όταν τα σκεύη, τα τρόφιμα και τα εργαλεία βρίσκονται σε συγκεκριμένες θέσεις, η διαδικασία γίνεται πιο προβλέψιμη. Πριν ξεκινήσει το μαγείρεμα, μπορεί να βοηθήσει η συγκέντρωση των υλικών και των αντικειμένων που θα χρειαστούν σε ένα σημείο του πάγκου. Έτσι, το άτομο δεν χρειάζεται να αναζητά διαρκώς πράγματα ενώ ήδη εκτελεί μια δραστηριότητα.

Η αναγνώριση προϊόντων είναι συχνά από τα πρώτα ζητήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει ένα νεοτυφλοθέν άτομο. Τρόφιμα, μπαχαρικά, δοχεία ή καθαριστικά μπορεί να έχουν παρόμοιο σχήμα ή συσκευασία. Η σήμανση μπορεί να γίνει με διαφορετικούς τρόπους: ετικέτες με μεγάλα γράμματα, απτικά σημάδια, ανάγλυφες σημάνσεις ή συστήματα ηχητικής ετικέτας, όπως ενδεικτικά το PenFriend, όπου το άτομο μπορεί να ηχογραφεί και να ακούει σύντομες πληροφορίες για το περιεχόμενο ή τη χρήση ενός προϊόντος. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι τα καθαριστικά να φυλάσσονται ξεχωριστά από τα τρόφιμα.

Στις συσκευές της κουζίνας, μικρές παρεμβάσεις μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά. Ένας ανάγλυφος μαρκαδόρος σήμανσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ενδεικτικά στα μάτια της κουζίνας, στα κουμπιά των συσκευών ή στη θερμοκρασία του φούρνου, ώστε το άτομο να αναγνωρίζει πιο εύκολα τις βασικές ρυθμίσεις. Αντίστοιχα, ένα χρονόμετρο, ένα γάντι φούρνου από σιλικόνη σε σταθερό σημείο ή μια αντλιοθητική επιφάνεια στον πάγκο μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά χωρίς να αλλάξουν ριζικά τη διαδικασία.

Υπάρχουν επίσης ομιλούσες ή ηχητικά προσβάσιμες συσκευές που μπορούν να διευκολύνουν συγκεκριμένες δραστηριότητες. Μια ομιλούσα ζυγαριά κουζίνας μπορεί να βοηθήσει στη μέτρηση υλικών, ενώ ένας υδρομετρητής ή ανιχνευτής

στάθμης υγρών μπορεί να ειδοποιεί όταν ένα ποτήρι ή δοχείο γεμίζει. Τέτοια εργαλεία δεν είναι απαραίτητα για όλους, αλλά μπορούν να φανούν χρήσιμα όταν απαντούν σε μια πραγματική ανάγκη της καθημερινότητας.

Η ασφάλεια συνδέεται και με τον τρόπο που εκτελείται κάθε κίνηση. Οι λαβές των σκευών είναι καλό να μην εξέχουν, τα μαχαίρια να επιστρέφουν πάντα σε συγκεκριμένη θέση και οι εστίες να ελέγχονται εφόσον έχουν κρυώσει και μετά τη χρήση. Η επανάληψη μιας σταθερής διαδικασίας βοηθά ώστε το μαγείρεμα να γίνει πιο οικείο και λιγότερο αγχωτικό.

Η επιστροφή στην κουζίνα μπορεί να γίνει σταδιακά. Κάποιος μπορεί να ξεκινήσει από μια απλή δραστηριότητα, όπως να ετοιμάσει ένα ρόφημα, να οργανώσει ένα ράφι ή να συμμετάσχει σε ένα μέρος της προετοιμασίας του φαγητού. Με τον ανάλογο χρόνο, την κατάλληλη υποστήριξη και τις σωστές προσαρμογές, η κουζίνα μπορεί να παραμείνει ένας χώρος συμμετοχής και δημιουργικής έκφρασης του ατόμου.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να τονιστεί πως καμία από τις προσπάθειες αυτές δεν πρέπει να συνοδεύεται με υπερβολικές εκδηλώσεις θαυμασμού ή ανησυχίας ή απόρριψης στην περίπτωση που αρχικά προκληθεί κάποια αστοχία (πχ στην Παρασκευή ενός ροφήματος). Τέτοιου είδους εκφράσεις τοποθετούν το άτομο σε διαδικασίες όπως απολογίας, υπέρμετρης προσδοκίας ή οίκτου, συναισθήματα που όταν προκαλούνται από οικείους ανθρώπους ή εκπαιδευτές δυσκολεύουν την προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα και μεγαλώνουν την αβεβαιότητα και το άγχος.

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος χρειάζεται χρόνο προκειμένου να αρχίσει να τροποποιεί τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τα εξωτερικά ερεθίσματα γι' αυτό έχει μεγάλη αξία να μην μπλοκάρεται αυτή η προσαρμογή όσο γίνεται από επιπλέον στρες και αίσθημα μη αποδοχής από τους γύρω.

7. Λευκό μπαστούνι, κινητικότητα και προσανατολισμός

Το λευκό μπαστούνι είναι ένα βασικό εργαλείο κινητικότητας για άτομα με ολική ή μερική απώλεια όρασης. Βοηθά στον εντοπισμό εμποδίων, αλλαγών στο έδαφος, σκαλοπατιών ή ανοιγμάτων. Παράλληλα, λειτουργεί και ως τρόπος αναγνώρισης στο δημόσιο χώρο: οι γύρω μπορούν να καταλάβουν ότι το άτομο που το χρησιμοποιεί έχει οπτική αναπηρία και να προσαρμόσουν ανάλογα τη συμπεριφορά τους, αφήνοντας χώρο, αποφεύγοντας απότομες κινήσεις ή προσφέροντας βοήθεια με σωστό τρόπο όταν χρειάζεται.

Η χρήση του συνδέεται με την εκπαίδευση στην κινητικότητα και στον προσανατολισμό. Η εκπαίδευση αυτή βοηθά το άτομο να αναπτύξει τεχνικές ασφαλούς μετακίνησης, να αναγνωρίζει σημεία αναφοράς, να οργανώνει διαδρομές και να κινείται με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Δεν αφορά μόνο τη χρήση του μπαστουниού ως αντικειμένου, αλλά και την κατανόηση του χώρου, την αξιοποίηση ήχων, επιφανειών, μυρωδιών, σταθερών σημείων και λεκτικών πληροφοριών.

Η εκπαίδευση χρειάζεται να γίνεται από κατάλληλα καταρτισμένους επαγγελματίες και να προσαρμόζεται στις ανάγκες, την ηλικία, την κινητικότητα και τον ρυθμό του κάθε ατόμου. Για κάποιον που χάνει την όρασή του σε μεγαλύτερη ηλικία, η πρώτη επαφή με το λευκό μπαστούνι μπορεί να χρειαστεί χρόνο και εξοικείωση. Γι' αυτό είναι σημαντικό η διαδικασία να γίνεται σταδιακά, με πρακτική εξάσκηση και σαφή καθοδήγηση.

Η εκπαίδευση μπορεί να ξεκινήσει από γνωρίμους χώρους, όπως το σπίτι, η είσοδος της πολυκατοικίας ή μια μικρή διαδρομή στη γειτονιά. Σταδιακά μπορεί να επεκταθεί σε πιο σύνθετα περιβάλλοντα, όπως πεζοδρόμια, διαβάσεις, μέσα μεταφοράς, υπηρεσίες, καταστήματα ή χώρους με περισσότερο κόσμο. Κάθε νέο περιβάλλον χρειάζεται χρόνο, επανάληψη και ασφαλή καθοδήγηση.

Σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης στην κινητικότητα είναι και ο προσανατολισμός. Το τυφλό ή μερικώς βλέπον άτομο χρειάζεται να γνωρίζει πού βρίσκεται, προς ποια κατεύθυνση κινείται, ποια σημεία μπορεί να χρησιμοποιήσει ως αναφορά και πώς να ζητήσει σαφείς πληροφορίες όποτε τις χρειάζεται. Εκφράσεις όπως «εκεί», «πιο πέρα» ή «πρόσεχε» δεν δίνουν αρκετή πληροφορία. Αντίθετα, συγκεκριμένες οδηγίες, όπως «η πόρτα είναι ακριβώς μπροστά και δεξιά» ή «στο δεξί σου χέρι είναι η είσοδος του καταστήματος», είναι πολύ πιο χρήσιμες.

Το λευκό μπαστούνι δεν αναιρεί την ανάγκη για συνοδεία σε ορισμένες περιπτώσεις. Μπορεί όμως να ενισχύσει τη δυνατότητα επιλογής: τότε το άτομο θα κινηθεί ανεξάρτητα, τότε θα ζητήσει βοήθεια και τότε θα αξιοποιήσει έναν συνοδό.

8. Ενδεδειγμένοι τρόποι συνοδείας τυφλών ατόμων

Η συνοδεία ενός τυφλού ατόμου χρειάζεται να γίνεται με τρόπο που προσφέρει ασφάλεια χωρίς να περιορίζει την αυτονομία του ατόμου. Ο συνοδός δεν καθοδηγεί τραβώντας ή σπρώχνοντας το άτομο, αλλά λειτουργεί ως σταθερό σημείο αναφοράς, δίνοντας σαφείς πληροφορίες για την κίνηση και το περιβάλλον.

Το πρώτο βήμα είναι πάντα η ερώτηση. Δεν αγγίζουμε ξαφνικά το άτομο, δεν το πιάνουμε από την παλάμη του χεριού και δεν το μετακινούμε χωρίς προηγούμενη ενημέρωση. Μπορούμε να ρωτήσουμε απλά: «Θέλετε βοήθεια;» ή «Θέλετε να σας συνοδεύσω μέχρι την είσοδο;». Αν το άτομο δεχτεί, ο συνοδός προσφέρει το μπράτσο του. Ο συνοδός κινείται περίπου μισό βήμα μπροστά, ώστε το άτομο να μπορεί, κρατώντας ελαφρά το χέρι του, να αντιλαμβάνεται από την κίνηση του σώματος αλλαγές στην πορεία, στάσεις ή στροφές.

Οι οδηγίες χρειάζεται να είναι συγκεκριμένες. Εκφράσεις όπως «εκεί», «εδώ», «πρόσεχε» ή «λίγο πιο πέρα» δεν δίνουν (και σε αυτή την περίπτωση) αρκετή πληροφορία. Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται σαφείς περιγραφές, όπως «σε δύο βήματα υπάρχει σκαλοπάτι», «η πόρτα ανοίγει προς τα έξω», «το κάθισμα είναι πίσω σας» ή «το τραπέζι βρίσκεται 90 μοίρες στα δεξιά». Η ακρίβεια στην περιγραφή βοηθά το τυφλό άτομο να διατηρεί καλύτερη εικόνα του χώρου.

Σε στενά περάσματα, ο συνοδός ενημερώνει ότι ο χώρος στενεύει και μετακινεί το χέρι με το οποίο συνοδεύει ελαφρά προς τα πίσω, συνήθως προς το κέντρο της

πλάτης του, σε ορθή γωνία. Αυτή η κίνηση δίνει στο άτομο το σήμα ότι χρειάζεται να κινηθεί σε πιο στενή ευθεία πίσω από τον συνοδό, μέχρι να περάσουν το στενό σημείο. Όταν ο χώρος ανοίξει ξανά, ο συνοδός επαναφέρει το χέρι του στην αρχική θέση και ενημερώνει ότι μπορούν να συνεχίσουν κανονικά.

Σε σκάλες, ενημερώνουμε αν ανεβαίνουμε ή κατεβαίνουμε, σταματάμε πριν από το πρώτο σκαλοπάτι και ξεκινάμε όταν το άτομο είναι έτοιμο να ακολουθήσει. Ο συνοδός παραμένει ένα σκαλοπάτι μπροστά, ώστε η κίνηση του σώματός του να δίνει πληροφορία για τον ρυθμό και την κατεύθυνση. Όταν η σκάλα τελειώσει, ενημερώνουμε ξανά. Δεν σπρώχνουμε το άτομο προς τη σκάλα και δεν το τραβάμε για να ακολουθήσει τον ρυθμό μας. Σε περίπτωση που υπάρχει κουπαστή στην σκάλα, ρωτάμε το άτομο αν θέλει να την χρησιμοποιήσει και το κατευθύνουμε, βάζοντας το χέρι του που δεν κρατά λευκό μπαστούνι στην κουπαστή ώστε να την εντοπίσει.

Όταν χρειάζεται να καθίσει, δεν το πιέζουμε προς την καρέκλα. Οδηγούμε το χέρι του στην πλάτη ή στο μπράτσο του καθίσματος, ώστε να προσανατολιστεί και να καθίσει μόνο του. Σε ένα τραπέζι, μπορούμε να περιγράψουμε τη θέση βασικών αντικειμένων με απλό και σαφή τρόπο, για παράδειγμα χρησιμοποιώντας την εικόνα του ρολογιού: «το ποτήρι είναι στο δύο», «το πιάτο είναι μπροστά σας», «η χαρτοπετσέτα είναι αριστερά του πιάτου».

Εξίσου σημαντικό είναι να ενημερώνουμε όταν απομακρυνόμαστε. Δεν αφήνουμε ένα τυφλό άτομο μόνο του στη μέση ενός χώρου χωρίς να το γνωρίζει. Αν χρειάζεται να φύγουμε, το λέμε καθαρά και, όπου είναι δυνατόν, το βοηθάμε να σταθεί κοντά σε ένα σταθερό σημείο αναφοράς, όπως τοίχο, πάγκο, κάθισμα ή είσοδο.

Η ενδεδειγμένη συνοδεία βασίζεται στη συνεργασία. Ο συνοδός προσφέρει πληροφορία, σταθερότητα και ασφάλεια, ενώ το άτομο διατηρεί τον έλεγχο της κίνησης και των επιλογών του. Με αυτόν τον τρόπο, η βοήθεια γίνεται υποστηρικτική και ουσιαστική χωρίς να γίνεται παρεμβατική.

9. Σκύλοι οδηγοί

Της απόκτησης ενός σκύλου οδηγού, προηγείται η απαραίτητη άριστη χρήση του λευκού μπαστουниού και η ολοκλήρωση της εκπαίδευσης στην κινητικότητα και τον προσανατολισμό.

Όταν ένα τυφλό άτομο συνοδεύεται από σκύλο οδηγό, ο σκύλος θα φορά ένα ειδικό σαμάρι στην πλάτη του που φέρει διάφορα σήματα και το λογότυπο της σχολής σκύλων οδηγών που τον εκπαίδευσε. Δεν αγγίζουμε τον σκύλο χωρίς την άδεια του τυφλού ατόμου που συνοδεύει και δεν εμποδίζουμε με κανέναν τρόπο την μετακίνησή τους.

Οι υπεύθυνοι των σχολών σκύλων οδηγών στις οποίες το ενδιαφερόμενο για την απόκτηση σκύλου άτομο θα απευθυνθεί, θα κρίνουν αν πληροί τα χαρακτηριστικά ώστε να προμηθευθεί έναν σκύλο οδηγό. Εκτός από την εκπαίδευση στην κινητικότητα και τον προσανατολισμό, αξιολογείται και η ικανότητα δημιουργίας στενού δεσμού και γενικότερης φροντίδας του σκύλου.

10. Τεχνολογία, ομιλούσες συσκευές και βοηθητικά gadgets

Η τεχνολογία μπορεί να υποστηρίξει σημαντικά την καθημερινότητα ενός ατόμου με απώλεια όρασης, αρκεί να χρησιμοποιείται με τρόπο που ανταποκρίνεται στις πραγματικές του ανάγκες. Δεν χρειάζεται να αξιοποιηθούν πολλά εργαλεία ταυτόχρονα. Συχνά, μια απλή λειτουργία ή μια συσκευή που λύνει ένα συγκεκριμένο ζήτημα μπορεί να κάνει μεγαλύτερη διαφορά από ένα σύνθετο σύστημα που δεν χρησιμοποιείται εύκολα.

Τα σύγχρονα κινητά τηλέφωνα διαθέτουν ενσωματωμένες λειτουργίες προσβασιμότητας που επιτρέπουν τη χρήση τους χωρίς όραση ή με περιορισμένη όραση. Στα iPhone, η βασική λειτουργία είναι το VoiceOver, ενώ στα κινητά Android είναι το TalkBack. Και τα δύο λειτουργούν ως αναγνώστες οθόνης: διαβάζουν - δηλαδή - φωναχτά τα στοιχεία που εμφανίζονται στην οθόνη και επιτρέπουν στο άτομο να χειρίζεται τη συσκευή με χειρονομίες αφής, χωρίς να χρειάζεται να βλέπει οπτικά τα κουμπιά ή τα μενού.

Όταν είναι ενεργοποιημένος ένας αναγνώστης οθόνης, ο τρόπος χρήσης του κινητού αλλάζει. Το άτομο αγγίζει την οθόνη για να ακούσει τι υπάρχει κάτω από το δάχτυλό του και στη συνέχεια χρησιμοποιεί συγκεκριμένες κινήσεις για να ανοίξει μια εφαρμογή, να μετακινηθεί ανάμεσα σε επιλογές, να γράψει ένα μήνυμα ή να απαντήσει σε μια κλήση. Για άτομα με υπολειπόμενη όραση, χρήσιμες μπορεί να είναι και άλλες ρυθμίσεις, όπως η μεγέθυνση, η αύξηση του μεγέθους γραμματοσειράς, η έντονη αντίθεση, η αντιστροφή χρωμάτων ή η ρύθμιση της φωτεινότητας.

Αντίστοιχες δυνατότητες υπάρχουν και στους υπολογιστές. Σε περιβάλλον Windows μπορούν να χρησιμοποιηθούν αναγνώστες οθόνης, μεγεθυντές οθόνης, ρυθμίσεις υψηλής αντίθεσης, φωνητική πληκτρολόγηση και συντομεύσεις πληκτρολογίου. Σε υπολογιστές με λειτουργικό σύστημα macOS, υπάρχει ενσωματωμένος αναγνώστης οθόνης, δυνατότητα μεγέθυνσης, ρυθμίσεις αντίθεσης και φωνητικές λειτουργίες.

Αντίστοιχος ενσωματωμένος αναγνώστης οθόνης υπάρχει και σε pc με λειτουργικό σύστημα windows, ωστόσο δεν είναι ιδιαίτερα εξελιγμένος σε ό,τι αφορά στη χρήση της ελληνικής γλώσσας, επομένως συνιστώνται εξωτερικές – δωρεάν λύσεις αξιοποίησης άλλων αναγνωστών που έχουν σχεδιαστεί από τυφλούς προγραμματιστές.

Επίσης, η χρήση πληκτρολογίου με κατάλληλες συντομεύσεις σε άτομα με ελάχιστη, ή ολική απώλεια όρασης είναι απαραίτητη για μια εμπειρία εύκολης χρήσης και αποτελεσματικής αλληλεπίδρασης με προγράμματα και εφαρμογές. Η προσβασιμότητα στον υπολογιστή δεν αφορά μόνο το να «διαβάζεται» η οθόνη. Αφορά και το πώς είναι οργανωμένα τα αρχεία, αν τα έγγραφα έχουν καθαρή δομή, αν τα κουμπιά και οι εφαρμογές είναι συμβατά με αναγνώστες οθόνης, αν τα κείμενα έχουν σωστή αντίθεση και αν οι οδηγίες μπορούν να ακολουθηθούν χωρίς αποκλειστικά οπτική πληροφορία. Ένα προσβάσιμο αρχείο, ένα σωστά δομημένο email ή μια απλή ηλεκτρονική φόρμα μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά στην ανεξάρτητη χρήση της τεχνολογίας.

Υπάρχουν επίσης εφαρμογές που υποστηρίζουν την αναγνώριση κειμένου, αντικειμένων, χρωμάτων ή προϊόντων. Ενδεικτικά, η εφαρμογή BeMyEyes δίνει τη δυνατότητα σύνδεσης μέσω βίντεο-κλήσης με εθελοντές, ώστε το άτομο να λάβει οπτική πληροφορία σε πραγματικό χρόνο. Αυτό μπορεί να φανεί χρήσιμο σε καθημερινές καταστάσεις, όπως η αναγνώριση μιας συσκευασίας, η ανάγνωση μιας ένδειξης σε συσκευή, ο εντοπισμός ενός αντικειμένου στον χώρο ή η επιβεβαίωση ενός χρώματος.

Στην ίδια κατηγορία εργαλείων εντάσσεται και η λειτουργία BeMyAI, η οποία αξιοποιεί τεχνητή νοημοσύνη για να περιγράψει εικόνες και να απαντήσει σε σχετικές ερωτήσεις. Για παράδειγμα, το άτομο μπορεί να τραβήξει μια φωτογραφία από ένα αντικείμενο, ένα έγγραφο, ένα ρούχο ή έναν χώρο και να λάβει περιγραφή για το τι εμφανίζεται στην εικόνα. Μπορεί επίσης να κάνει διευκρινιστικές ερωτήσεις, ώστε να πάρει πιο συγκεκριμένες πληροφορίες.

Τέτοιες εφαρμογές μπορούν να ενισχύσουν την αυτονομία, γιατί δίνουν πρόσβαση σε πληροφορίες που διαφορετικά θα χρειαζόταν να ζητηθούν από κάποιον που βρίσκεται κοντά. Ωστόσο, χρειάζεται να χρησιμοποιούνται με επίγνωση των ορίων τους. Η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να κάνει λάθη ή να περιγράψει κάτι με ελλιπή τρόπο. Για ζητήματα που απαιτούν απόλυτη ακρίβεια, όπως φάρμακα, οικονομικά στοιχεία, προσωπικά δεδομένα ή οδηγίες ασφάλειας, είναι σημαντικό να υπάρχει επιβεβαίωση από αξιόπιστη πηγή ή από άνθρωπο.

Πιο συγκεκριμένα, στην καθημερινότητα μπορούν να φανούν χρήσιμα διαφορετικά βοηθήματα, ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου. Για την υγεία, υπάρχουν ομιλούντα πιεσόμετρα, θερμόμετρα και μετρητές σακχάρου. Για την οργάνωση της ημέρας, μπορούν να αξιοποιηθούν ομιλούντα ρολόγια, ξυπνητήρια, χρονόμετρα και υπενθυμίσεις στο κινητό. Για την κουζίνα, χρήσιμες μπορεί να είναι οι ομιλούσες ζυγαριές, οι ανιχνευτές στάθμης υγρών, οι ανάγλυφες σημάνσεις στις συσκευές και τα συστήματα ηχητικής ετικέτας. Για την ανάγνωση, μπορούν να χρησιμοποιηθούν εφαρμογές σάρωσης κειμένου, ηλεκτρονικά έγγραφα συμβατά με αναγνώστες οθόνης, μεγεθυντές ή συσκευές ανάγνωσης.

Άλλα πρακτικά βοηθήματα μπορεί να αφορούν την αναγνώριση αντικειμένων και την οργάνωση του σπιτιού. Απτικές ετικέτες, ανάγλυφα σημάδια, αυτοκόλλητα με διαφορετικές υφές, ηχητικές ετικέτες και συσκευές που αναπαράγουν ηχογραφημένες πληροφορίες μπορούν να βοηθήσουν στην αναγνώριση φαρμάκων, ρούχων, τροφίμων, φακέλων ή προσωπικών αντικειμένων. Σε ορισμένες περιπτώσεις, χρήσιμα μπορεί να είναι και τηλεχειριστήρια με μεγάλα κουμπιά, τηλέφωνα με ομιλούσες λειτουργίες ή συσκευές με απλή και καθαρή ηχητική ανατροφοδότηση.

Η επιλογή βοηθημάτων χρειάζεται να γίνεται με κριτήριο τη χρησιμότητα και την ευκολία χρήσης, όχι την ποσότητα. Ένα εργαλείο είναι πραγματικά βοηθητικό όταν εντάσσεται στην καθημερινότητα του ατόμου, όταν το ίδιο μπορεί να το χρησιμοποιήσει με σχετική άνεση και όταν απαντά σε συγκεκριμένη ανάγκη. Δεν είναι απαραίτητο κάθε άτομο να χρησιμοποιεί όλα τα διαθέσιμα μέσα.

11. Ψυχαγωγία

Η ψυχαγωγία αποτελεί σημαντικό μέρος της καθημερινής ζωής όλων μας. Δεν αφορά μόνο την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, αλλά και την επαφή με ενδιαφέροντα, σχέσεις, συνήθειες και δραστηριότητες που δίνουν χαρά και νόημα στην καθημερινότητα. Η απώλεια όρασης μπορεί να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο παρακολουθεί μια ταινία, διαβάζει ένα βιβλίο, πηγαίνει σε μια παράσταση ή συμμετέχει σε μια έξοδο, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι οι δραστηριότητες αυτές πρέπει να διακοπούν.

Σε αρκετές περιπτώσεις, χρειάζεται διαφορετική οργάνωση. Μια έξοδος μπορεί να απαιτεί ενημέρωση για την προσβασιμότητα του χώρου, έλεγχο της διαδρομής, κράτηση κατάλληλης θέσης, συνοδεία ή χρήση προσβάσιμου υλικού. Αυτές οι προσαρμογές δεν μειώνουν την αξία της εμπειρίας. Αντίθετα, δημιουργούν τις προϋποθέσεις ώστε το άτομο να συνεχίσει να συμμετέχει σε δραστηριότητες που το ενδιαφέρουν και να τις απολαμβάνει με τον δικό του τρόπο.

11.1 Παραστάσεις, σινεμά, μουσεία και πολιτιστικοί χώροι

Στον χώρο του πολιτισμού, η ακουστική περιγραφή είναι ένα σημαντικό εργαλείο προσβασιμότητας. Σε θεατρικές παραστάσεις, χορευτικές παραστάσεις, κινηματογραφικές προβολές ή άλλες σκηνικές δράσεις, μεταφέρει λεκτικά βασικές οπτικές πληροφορίες, όπως κινήσεις, εκφράσεις, σκηνικά, κοστούμια, αλλαγές χώρου ή στοιχεία της δράσης που δεν γίνονται αντιληπτά μόνο από τους διαλόγους και τους ήχους. Έτσι, το άτομο με μερική ή ολική απώλεια όρασης μπορεί να παρακολουθήσει πιο ολοκληρωμένα το περιεχόμενο και να έχει καλύτερη εικόνα της εξέλιξης.

Τα τελευταία χρόνια, αρκετοί πολιτιστικοί χώροι και οργανισμοί στην Ελλάδα εντάσσουν στο πρόγραμμά τους προσβάσιμες παραστάσεις, προβολές ή δράσεις. Ενδεικτικά, χώροι όπως η Στέγη του Ιδρύματος Ωνάση, το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, το Εθνικό Θέατρο, η Εθνική Λυρική Σκηνή, καθώς και άλλοι πολιτιστικοί φορείς, ανακοινώνουν κατά περιόδους συγκεκριμένες ημερομηνίες στις οποίες μια παράσταση ή εκδήλωση παρέχεται με υπηρεσίες προσβασιμότητας. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν ακουστική περιγραφή, απτική ξενάγηση, υπέρτιτλους, διερμηνεία στη νοηματική γλώσσα, προσβάσιμο έντυπο ή ψηφιακό υλικό και υποστήριξη κατά την προσέλευση στο χώρο.

Οι υπηρεσίες αυτές δεν είναι απαραίτητα διαθέσιμες σε όλες τις ημέρες παρουσίας μιας παράστασης. Συχνά προσφέρονται σε συγκεκριμένες προσβάσιμες ημερομηνίες, οι οποίες ανακοινώνονται στην ιστοσελίδα του χώρου, στο πρόγραμμα της εκδήλωσης ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης του διοργανωτή. Γι' αυτό, πριν από την κράτηση εισιτηρίου, είναι χρήσιμο να ελέγχεται αν η συγκεκριμένη ημέρα περιλαμβάνει ακουστική περιγραφή ή άλλη υπηρεσία προσβασιμότητας.

Παράλληλα, υπάρχουν φορείς που ασχολούνται ειδικά με την προσβασιμοποίηση πολιτιστικών δράσεων. Οργανισμοί όπως η liminal και η ATLAS E.P. αναλαμβάνουν ή υποστηρίζουν υπηρεσίες προσβασιμότητας σε παραστάσεις, φεστιβάλ, μουσεία και άλλες πολιτιστικές εκδηλώσεις. Στις ιστοσελίδες τους ή στις ανακοινώσεις τους στα Social Media, μπορεί κανείς να βρει πληροφορίες για προσβάσιμες δράσεις, διαθέσιμες υπηρεσίες, ημερομηνίες, τρόπους συμμετοχής και πρακτικές λεπτομέρειες.

Πριν από μια πολιτιστική έξοδο, βοηθά να γίνει ένας σύντομος έλεγχος: αν υπάρχει ακουστική περιγραφή, ποια ημερομηνία παρέχεται, αν χρειάζεται κράτηση ειδικής θέσης, αν διατίθεται εξοπλισμός ακρόασης, αν επιτρέπεται συνοδός και αν υπάρχει προσωπικό που μπορεί να καθοδηγήσει το άτομο στον χώρο. Η τηλεφωνική ή ηλεκτρονική επικοινωνία με τον διοργανωτή μπορεί να λύσει πρακτικές απορίες και να μειώσει την αβεβαιότητα πριν από την έξοδο.

Σε μουσεία ή χώρους πολιτιστικής κληρονομιάς, η προσβασιμότητα μπορεί να πάρει διαφορετικές μορφές. Μπορεί να υπάρχει απτική ξενάγηση, ηχητική περιγραφή, δυνατότητα επαφής με αντίγραφα εκθεμάτων, προσβάσιμο πρόγραμμα ή ειδικά σχεδιασμένη διαδρομή. Όταν υπάρχει τέτοια δυνατότητα, είναι χρήσιμο να ζητείται εκ των προτέρων ενημέρωση για τη διάρκεια, το σημείο συνάντησης, τον αριθμό συμμετεχόντων και τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να συμμετάσχει το άτομο με μεγαλύτερη άνεση.

11.2 Τηλεόραση, ταινίες, σειρές και πλατφόρμες streaming

Ακουστική περιγραφή μπορεί να υπάρχει και σε ταινίες ή σειρές που προβάλλονται σε ψηφιακές πλατφόρμες. Σε αυτή την περίπτωση, μια πρόσθετη ηχητική αφήγηση περιγράφει όσα συμβαίνουν στην εικόνα ανάμεσα στους διαλόγους. Για παράδειγμα, μπορεί να περιγράφει ποιος μπαίνει σε έναν χώρο, τι δείχνει μια σκηνή, ποια είναι η έκφραση ενός προσώπου ή τι συμβαίνει σε μια σιωπηλή στιγμή. Έτσι, η παρακολούθηση δεν βασίζεται μόνο στους διαλόγους, αλλά περιλαμβάνει και βασικές οπτικές πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την κατανόηση της πλοκής.

Πλατφόρμες όπως το Netflix και άλλες υπηρεσίες streaming διαθέτουν σε αρκετές ταινίες και σειρές επιλογή ακουστικής περιγραφής. Συνήθως η επιλογή αυτή βρίσκεται στο μενού ήχου και υποτίτλων, μαζί με τις διαθέσιμες γλώσσες. Μπορεί να εμφανίζεται ως «Audio Description», «AD», «Ηχητική περιγραφή» ή με παρόμοια διατύπωση, ανάλογα με την πλατφόρμα και τη γλώσσα της εφαρμογής.

Η διαθεσιμότητα ακουστικής περιγραφής δεν είναι ίδια σε όλες τις πλατφόρμες, σε όλους τους τίτλους ή σε όλες τις γλώσσες. Για αυτό, πριν ξεκινήσει η παρακολούθηση, είναι χρήσιμο να ελέγχονται οι επιλογές ήχου και υποτίτλων. Η παρακολούθηση μπορεί να γίνει από κινητό, tablet, υπολογιστή, smart TV ή συσκευή streaming. Για ορισμένα άτομα είναι πιο εύκολη η χρήση κινητού ή tablet, επειδή γνωρίζουν ήδη τον αναγνώστη οθόνης της συσκευής τους. Άλλοι μπορεί να προτιμούν την τηλεόραση, ειδικά όταν παρακολουθούν μαζί με την οικογένεια ή φίλους.

Η ακουστική περιγραφή στις πλατφόρμες streaming μπορεί να ενισχύσει και την κοινή ψυχαγωγία. Ένα άτομο με απώλεια όρασης μπορεί να παρακολουθήσει μια ταινία ή σειρά μαζί με άλλα μέλη της οικογένειας, χωρίς να χρειάζεται συνεχείς επεξηγήσεις από τους γύρω του. Αυτό βοηθά ώστε η εμπειρία να παραμένει κοινή, πιο άνετη και πιο ισότιμη.

11.3 Ακουστικά βιβλία και τρόποι ανάγνωσης

Τα ακουστικά βιβλία αποτελούν σημαντική μορφή πρόσβασης στη λογοτεχνία, τη γνώση και την ενημέρωση. Για ένα άτομο με οπτική αναπηρία, η ακρόαση ενός βιβλίου μπορεί να λειτουργήσει ως τρόπος συνέχισης της σχέσης του με το διάβασμα, χωρίς να απαιτείται οπτική ανάγνωση έντυπου ή ψηφιακού κειμένου. Παράλληλα, μπορεί να προσφέρει απόλαυση, συγκέντρωση και επαφή με τη γλώσσα, την αφήγηση και τις ιστορίες.

Η ανάγνωση, για τα άτομα με οπτική αναπηρία, μπορεί να γίνει με περισσότερους από έναν τρόπους. Κάποιοι άνθρωποι αξιοποιούν ακουστικά βιβλία, άλλοι διαβάζουν ηλεκτρονικά κείμενα με αναγνώστη οθόνης, άλλοι χρησιμοποιούν μεγέθυνση, εφαρμογές σάρωσης κειμένου ή (σπανιότερα στα ελληνικά) βιβλία σε γραφή Braille. Η επιλογή εξαρτάται από την όραση που διαθέτει το άτομο, την εξοικείωσή του με την τεχνολογία, τις προσωπικές του προτιμήσεις και το είδος του κειμένου που θέλει να διαβάσει.

Μια πρώτη πηγή αναζήτησης είναι οι φορείς που εξυπηρετούν άτομα με οπτική αναπηρία. Ο Φάρος Τυφλών της Ελλάδος διαθέτει την ηλεκτρονική Δανειστική Βιβλιοθήκη Ομιλούντων Βιβλίων www.ftebooks.gr, ενώ ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Τυφλών την αντίστοιχη ηλεκτρονική - δανειστική βιβλιοθήκη "Όμηρος", www.pstomiros.gr.

Για τη χρήση τέτοιων υπηρεσιών είναι απαραίτητη επικοινωνία με τις κοινωνικές υπηρεσίες του φορέα, εγγραφή ή επιβεβαίωση ότι το άτομο ανήκει στο κοινό που εξυπηρετείται. Επειδή οι διαδικασίες μπορεί να αλλάζουν, είναι προτιμότερο το άτομο ή η οικογένεια να επικοινωνεί απευθείας με τον φορέα για τους όρους πρόσβασης, τον τρόπο δανεισμού και τη μορφή στην οποία διατίθενται τα βιβλία.

Δωρεάν ηχητικά βιβλία μπορεί επίσης να αναζητήσει κανείς σε ψηφιακές βιβλιοθήκες και αποθετήρια. Η Ανοικτή Βιβλιοθήκη, www.openbooks.gr, διαθέτει ενότητα με ηχητικά βιβλία και δυνατότητα αναζήτησης ψηφιακών βιβλίων σε τύπο Audio.

Παράλληλα, τα ακουστικά βιβλία έχουν πλέον μπει και στο εμπορικό βιβλίο. Υπάρχουν συνδρομητικές πλατφόρμες και εφαρμογές, όπως το Bookvoice, το JukeBooks και άλλες υπηρεσίες audiobooks, καθώς και ηλεκτρονικά βιβλιοπωλεία ή εκδοτικοί οίκοι που διαθέτουν τίτλους σε ηχητική μορφή. Σε αυτές τις περιπτώσεις, συνήθως απαιτείται δημιουργία λογαριασμού, αγορά τίτλου ή συνδρομή. Κατά την επιλογή μιας υπηρεσίας, είναι χρήσιμο να εξετάζεται αν υπάρχει ελληνικό περιεχόμενο, αν η εφαρμογή είναι προσβάσιμη με αναγνώστη οθόνης, αν επιτρέπει εύκολη αναζήτηση, αν θυμάται το σημείο όπου σταμάτησε η ακρόαση και αν δίνει

δυνατότητα αλλαγής ταχύτητας. Για ορισμένα άτομα, σημαντικό μπορεί να είναι και το αν η υπηρεσία λειτουργεί χωρίς συνεχή σύνδεση στο διαδίκτυο, ώστε το βιβλίο να ακούγεται και εκτός σπιτιού.

Η αναπαραγωγή ακουστικών βιβλίων μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους. Από κινητό ή tablet, το άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει την εφαρμογή της πλατφόρμας από την οποία ακούει το βιβλίο ή μια απλή εφαρμογή αναπαραγωγής ήχου. Από υπολογιστή, μπορεί να ακούσει αρχεία ήχου μέσω προγράμματος αναπαραγωγής, όπως το ενσωματωμένο media player ή δωρεάν εφαρμογές όπως το VLC.

Αν το βιβλίο δίνεται σε μορφή αρχείων ήχου, όπως mp3, μπορεί να αναπαραχθεί σε πολλές συσκευές. Αν δίνεται σε ειδική προσβάσιμη μορφή, όπως DAISY, μπορεί να χρειάζεται κατάλληλη εφαρμογή που επιτρέπει καλύτερη πλοήγηση στο βιβλίο, όπως μετακίνηση ανά κεφάλαιο ή ενότητα. Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό η λύση που επιλέγεται να είναι απλή για το ίδιο το άτομο: να μπορεί να ξεκινά, να σταματά, να συνεχίζει και να βρίσκει το σημείο όπου είχε μείνει χωρίς μεγάλη δυσκολία.

Τα ακουστικά βιβλία έχουν και μια ευρύτερη διάσταση συμπερίληψης. Όταν ένα βιβλίο κυκλοφορεί και σε ηχητική μορφή, γίνεται διαθέσιμο σε περισσότερους ανθρώπους: σε άτομα με οπτική αναπηρία, σε ανθρώπους που δυσκολεύονται να διαβάσουν έντυπο κείμενο, σε ηλικιωμένους που κουράζονται με την ανάγνωση ή σε άτομα που προτιμούν την ακρόαση. Με αυτόν τον τρόπο, η πρόσβαση στο βιβλίο δεν περιορίζεται μόνο σ' όσους μπορούν να διαβάσουν άνετα με τα μάτια, αλλά ανοίγει σε διαφορετικούς τρόπους ανάγνωσης και συμμετοχής στον πολιτισμό.

11.4 Μουσική, ραδιόφωνο, podcasts και ηχητικό περιεχόμενο

Η ψυχαγωγία μέσω ήχου δεν περιορίζεται στα ακουστικά βιβλία. Podcasts, ραδιοφωνικές εκπομπές, ηχητικά άρθρα, συνεντεύξεις και ομιλίες μπορούν να λειτουργήσουν ως μέσα ψυχαγωγίας και ενημέρωσης. Μπορούν να ακουστούν στο σπίτι, κατά τη διάρκεια μιας μετακίνησης ή σε στιγμές ξεκούρασης. Οι Εφαρμογές αναπαραγωγής όπως το Youtube και το Spotify παρέχουν ένα καλό επίπεδο προσβασιμότητας και προτείνονται από την κοινότητα των τυφλών ατόμων. Η μουσική, οι συναυλίες και οι ζωντανές εκδηλώσεις μπορούν επίσης να παραμείνουν ιδιαίτερα σημαντικές δραστηριότητες. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η προσβασιμότητα του χώρου, η δυνατότητα ασφαλούς μετακίνησης, η ύπαρξη συνοδού όταν χρειάζεται και η σαφής ενημέρωση για την είσοδο, τις θέσεις και την αποχώρηση βοηθούν ώστε η εμπειρία να είναι πιο ευχάριστη και λιγότερο κουραστική.

Μεγάλοι χώροι συναυλιών/εκδηλώσεων, συχνά διαθέτουν τόσο εισιτήρια όσο και ζώνες θεατών ΑμεΑ με πιο εύκολη πρόσβαση, επομένως μια τηλεφωνική επικοινωνία πριν την οργάνωση της επίσκεψης μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα βοηθητική.

11.5 Χώροι πολιτισμού με σταθερές παροχές προσβασιμότητας

Τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας υπάρχουν πολιτιστικοί φορείς που εντάσσουν σταθερά στον ετήσιο προγραμματισμό τους υπηρεσίες προσβασιμότητας και εκπαιδεύουν το προσωπικό τους να μπορεί να συνοδεύσει και να ανταποκριθεί στην προσέγγιση τυφλών επισκεπτών κάθε ηλικίας.

Ενδεικτικά παραδείγματα:

- [Στέγη Ιδρύματος Ωνάση](#)
- [Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος](#)
- [Εθνική Λυρική Σκηνή](#)

11.6 Έξοδος για φαγητό, καφέ ή ποτό

Η κοινωνική έξοδος για φαγητό, καφέ ή ποτό είναι επίσης μορφή ψυχαγωγίας και ενεργής συμμετοχής που δεν πρέπει να παραλείπεται εφόσον ήταν στις δραστηριότητες του ατόμου και πριν την μείωση ή την απώλεια της όρασης.

Στο εστιατόριο ή στο καφέ, η παρέα ή ο συνοδός μπορεί να βοηθήσει περιγράφοντας τον χώρο, τη θέση των αντικειμένων στο τραπέζι ή τις επιλογές του καταλόγου. Αν υπάρχει ηλεκτρονικός κατάλογος, μπορεί να διαβαστεί με αναγνώστη οθόνης, εφόσον είναι ήδη προσβάσιμος, σε μορφή κειμένου δηλαδή και όχι εικόνας.. Αν όχι, μπορεί κάποιος να διαβάσει τις επιλογές με απλό και ουδέτερο τρόπο, χωρίς να αποφασίζει αντί για το άτομο.

Ένας εύκολος τρόπος ανάγνωσης του καταλόγου είναι αρχικά να διαβαστούν οι γενικές κατηγορίες (καφές/ροφήματα/αναψυκτικά κοκ) και εφόσον το ίδιο το άτομο ενδιαφερθεί για κάποια συγκεκριμένη κατηγορία να αναγνωστούν πιο αναλυτικά οι επιλογές στην κατηγορία αυτή. Στην περίπτωση των ατόμων με απώλεια όρασης μεγαλύτερης ηλικίας, είναι σημαντικό η πληροφορία των επιλογών να μην είναι συνεχόμενη χωρίς μικρές διακοπές, έτσι ώστε να μην χρειάζεται το άτομο που ακούει να πρέπει να συγκρατήσει μεγάλο όγκο πληροφορίας.

Στο τραπέζι μπορεί να χρησιμοποιηθεί η περιγραφή με βάση τη θέση του ρολογιού, για παράδειγμα «το ποτήρι είναι στο δύο» ή «το ψωμί είναι στις εννιά».

Στην περίπτωση ενός νεοτυφλοθέντος ατόμου, είναι πιθανό να πρέπει να γίνει πρώτα μια επεξήγηση της τεχνικής πριν αυτή εφαρμοστεί. Συχνά οι πληροφορίες που κάνουν εύκολη την καθημερινότητα δεν είναι γνωστές σε όλους.

11.7 Δραστηριότητες στο σπίτι, στην κοινότητα και με φίλους

Η ψυχαγωγία δεν περιορίζεται στις οθόνες, στα βιβλία ή στις παραστάσεις. Μπορεί να περιλαμβάνει ομάδες συζήτησης, επιτραπέζια παιχνίδια με απτικές προσαρμογές, μαγειρική, χειροτεχνίες, περιπάτους, επισκέψεις σε μουσεία με προσβάσιμη ξενάγηση, συμμετοχή σε συλλόγους, δράσεις της κοινότητας ή συναντήσεις με φίλους. Σε αρκετές περιπτώσεις, δεν χρειάζεται να εγκαταλειφθεί μια αγαπημένη δραστηριότητα, αλλά να βρεθεί ένας διαφορετικός τρόπος συμμετοχής.

Σημαντικό ρόλο μπορεί να έχει και το κοντινό περιβάλλον. Η οικογένεια, οι φίλοι και οι φροντιστές μπορούν να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή χωρίς πίεση, να βοηθήσουν στην οργάνωση μιας εξόδου, να αναζητήσουν προσβάσιμες επιλογές ή να συνοδεύσουν το άτομο όταν αυτό το επιθυμεί. Η υποστήριξη είναι πιο ουσιαστική όταν δεν αντιμετωπίζει την ψυχαγωγία ως πολυτέλεια, αλλά ως βασικό στοιχείο κοινωνικής ζωής.

12. Ψυχική υγεία & κοινωνική ζωή

Όπως έχει ήδη αναφερθεί στο Κεφάλαιο 3, η περίοδος μετά τη μείωση ή την απώλεια της όρασης μπορεί να συνοδεύεται από έντονα και συχνά αντιφατικά συναισθήματα. Στο παρόν κεφάλαιο, η έμφαση δίνεται κυρίως στη συνέχεια αυτής της εμπειρίας: στο πώς το άτομο μπορεί να φροντίσει την ψυχική του ανθεκτικότητα, να διατηρήσει σχέσεις και να παραμείνει συνδεδεμένο με ανθρώπους και δραστηριότητες που έχουν σημασία για το ίδιο.

Στην τρίτη ηλικία, η ψυχική διάθεση και η κοινωνική ζωή επηρεάζονται συχνά από πολλές παράλληλες αλλαγές. Η συνταξιοδότηση, η απώλεια αγαπημένων προσώπων, η μείωση των κοινωνικών επαφών, ζητήματα υγείας ή η αλλαγή ρόλων μέσα στην οικογένεια μπορεί να δημιουργήσουν μοναξιά, ανασφάλεια ή τάση για απόσυρση. Τα ζητήματα αυτά αναγνωρίζονται πλέον και σε ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο ως σημαντικές πλευρές της γήρανσης. Η υγιής γήρανση δεν αφορά μόνο την ιατρική φροντίδα, αλλά και το αν οι μεγαλύτεροι άνθρωποι μπορούν να ζουν με αξιοπρέπεια, να συμμετέχουν στην κοινότητα, να ακούγεται η φωνή τους και να συνεχίζουν να κάνουν πράγματα που έχουν αξία για τους ίδιους.

Για ορισμένα άτομα, λοιπόν, η μοναξιά, η απομόνωση ή η αίσθηση περιορισμού μπορεί να υπάρχουν ήδη πριν προστεθεί η μείωσή ή η απώλεια της όρασης. Η οπτική αναπηρία έρχεται συχνά να επιβαρύνει μια πραγματικότητα που μπορεί να είναι ήδη εύθραυστη. Μια έξοδος που ήταν κουραστική λόγω ηλικίας ή κινητικότητας μπορεί να γίνει πιο απαιτητική όταν προστεθεί η δυσκολία προσανατολισμού. Μια κοινωνική επαφή που είχε ήδη αραιώσει μπορεί να περιοριστεί περισσότερο όταν το άτομο νιώθει ανασφάλεια, αμηχανία ή ανάγκη για συνοδεία. Επομένως, η εμπειρία αυτή χρειάζεται να κατανοείται μέσα στο συνολικό πλαίσιο ζωής του ατόμου: την υγεία του, τις σχέσεις του, την καθημερινή του ρουτίνα και τις προηγούμενες αλλαγές που έχει βιώσει.

Η φροντίδα της ψυχικής υγείας είναι ουσιαστικό μέρος της προσαρμογής στην νέα συνθήκη. Δεν αρκεί απλώς να οργανωθεί το σπίτι, να βρεθούν βοηθήματα ή να εκπαιδευτεί το άτομο σε νέες δεξιότητες. Χρειάζεται επίσης χώρος για να μιλήσει, να επεξεργαστεί όσα αλλάζουν και να ανακτήσει σταδιακά την αίσθηση ότι έχει λόγο και επιλογές στην καθημερινότητά του.

Η ψυχοθεραπεία μπορεί να προσφέρει αυτόν τον χώρο. Σε ένα σταθερό και ασφαλές πλαίσιο με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας, το άτομο μπορεί να μιλήσει για τη μοναξιά, τον φόβο, την απώλεια ανεξαρτησίας, την αποδοχή, την αλλαγή στις σχέσεις ή τη δυσκολία να ζητήσει βοήθεια. Δεν χρειάζεται να υπάρχει έντονη κρίση για να αναζητήσει κάποιος ψυχολογική υποστήριξη. Συχνά, η δυνατότητα να βάλει σε λέξεις αυτό που βιώνει και να το επεξεργαστεί με έναν ειδικό μπορεί να λειτουργήσει ανακουφιστικά.

Όπως αναφέρθηκε και στο Κεφάλαιο 4, η αλλαγή αυτή επηρεάζει και το υποστηρικτικό περιβάλλον. Οι φροντιστές, τα μέλη της οικογένειας και οι κοντινοί άνθρωποι μπορεί να βιώνουν αγωνία, κόπωση ή αβεβαιότητα για το πώς πρέπει να σταθούν δίπλα στο άτομο. Η ψυχολογική υποστήριξη μπορεί να είναι χρήσιμη και για εκείνους, ώστε να αναγνωρίσουν τα δικά τους όρια, να εκφράσουν τη δική τους συναισθηματική δυσκολία και να βρουν έναν τρόπο φροντίδας που δεν γίνεται ούτε αποστασιοποίηση ούτε υπερπροστασία..

Η κοινωνική ζωή χρειάζεται επίσης προσοχή. Ο περιορισμός των εξόδων ή των συναντήσεων μπορεί να ξεκινήσει αθόρυβα: μια πρόσκληση που αποφεύγεται, μια διαδρομή που μοιάζει δύσκολη, μια παρέα στην οποία το άτομο αισθάνεται αμήχανα. Όπως έχει αναφερθεί στο Κεφάλαιο 11 για την ψυχαγωγία, η συμμετοχή σε πολιτιστικές, κοινωνικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες μπορεί να συνεχιστεί, όταν υπάρχει κατάλληλη προετοιμασία και σεβασμός στον ρυθμό του ατόμου.

Ιδιαίτερη αξία έχει η επαφή με άλλους ανθρώπους με το ίδιο βίωμα, που είναι δηλαδή είτε τυφλοί είτε μερικώς βλέποντες. Το κοινό βίωμα δημιουργεί μια μορφή κατανόησης που δύσκολα αντικαθίσταται. Ένας άνθρωπος που αντιμετωπίζει παρόμοιες καταστάσεις μπορεί να καταλάβει χωρίς πολλές εξηγήσεις τι σημαίνει για παράδειγμα να δυσκολεύεσαι σε έναν άγνωστο καινούργιο χώρο, να χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο για μια δραστηριότητα ή να νιώθεις αμηχανία όταν πρέπει να ζητήσεις βοήθεια. Αυτή η αναγνώριση μπορεί να προσφέρει σημαντική συναισθηματική αποφόρτιση.

Μέσα από τέτοιες επαφές, το άτομο μπορεί επίσης να ακούσει πρακτικές συμβουλές που προέρχονται από πραγματική εμπειρία. Κάποιος μπορεί να έχει βρει έναν λειτουργικό τρόπο για να οργανώνει τα φάρμακά του, να χρησιμοποιεί μια εφαρμογή, να κινείται σε μια υπηρεσία, να κάνει αγορές ή να διαχειρίζεται μια κοινωνική έξοδο. Η ανταλλαγή τέτοιων ιδεών δεν δίνει μόνο λύσεις· δημιουργεί και την αίσθηση ότι πολλά ζητήματα είναι κοινά και μπορούν να αντιμετωπιστούν με διαφορετικούς τρόπους.

Οι ομάδες υποστήριξης, οι ομάδες ενημέρωσης, οι δράσεις φορέων ή οι συναντήσεις ανθρώπων με απώλεια όρασης μπορούν να λειτουργήσουν ως χώροι σύνδεσης. Εκεί το άτομο μπορεί να μοιραστεί εμπειρίες, να ακούσει άλλες διαδρομές προσαρμογής, να αναγνωρίσει κοινές δυσκολίες και να ανακαλύψει πιθανές λύσεις. Η συμμετοχή σε μια τέτοια ομάδα μπορεί να μειώσει την αίσθηση μοναξιάς και να ενισχύσει την πεποίθηση ότι η νέα πραγματικότητα δεν χρειάζεται να αντιμετωπιστεί απομονωμένα.

Αντίστοιχη αξία μπορούν να έχουν ομάδες ή συναντήσεις για φροντιστές. Οι άνθρωποι που υποστηρίζουν καθημερινά ένα άτομο με απώλεια όρασης συχνά χρειάζονται και οι ίδιοι ενημέρωση, καθοδήγηση και συναισθηματικό χώρο. Η επαφή με άλλους φροντιστές ή και άλλα τυφλά άτομα μπορεί να τους βοηθήσει να δουν ότι οι δυσκολίες τους δεν είναι μοναδικές, να μάθουν πιο ισορροπημένους τρόπους στήριξης και να φροντίσουν και τη δική τους αντοχή.

Η ψυχική υγεία, οι σχέσεις και η κοινωνική συμμετοχή είναι στενά συνδεδεμένες με την καθημερινή λειτουργικότητα και την ευημερία κάθε ατόμου. Όταν το άτομο έχει

χώρο να μιλήσει, ανθρώπους να συναντήσει και δυνατότητα να συμμετέχει με τον δικό του τρόπο, η προσαρμογή γίνεται ευκολότερη.

13. Παροχές, επιδόματα και φορείς υποστήριξης

Η μείωση ή η απώλεια όρασης μπορεί να δημιουργήσει ανάγκες που δεν είναι μόνο πρακτικές, αλλά και διοικητικές ή οικονομικές. Το άτομο και η οικογένειά του μπορεί να χρειαστεί να ενημερωθούν για την πιστοποίηση αναπηρίας, τα επιδόματα, την Κάρτα Αναπηρίας, τις κοινωνικές υπηρεσίες, τους φορείς υποστήριξης, τα τεχνικά βοηθήματα ή προγράμματα που αφορούν άτομα με αναπηρία και ηλικιωμένους.

Επειδή οι διαδικασίες και τα κριτήρια μπορεί να αλλάζουν, η ενημέρωση χρειάζεται να γίνεται από επίσημες πηγές. Χρήσιμα πρώτα σημεία αναζήτησης είναι η Εθνική Πύλη Αναπηρίας, τα Ψηφιακά ΚΕΠΑ, ο e-ΕΦΚΑ, ο ΟΠΕΚΑ, το gov.gr, οι κοινωνικές υπηρεσίες των δήμων, τα Κέντρα Κοινότητας και οι εξειδικευμένοι φορείς για την οπτική αναπηρία.

13.1 Πρακτικά δικαιώματα και παροχές

Ένα βασικό βήμα για την πρόσβαση σε αρκετές παροχές είναι η πιστοποίηση της αναπηρίας από τα ΚΕΠΑ, δηλαδή τα Κέντρα Πιστοποίησης Αναπηρίας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία εκτιμάται και πιστοποιείται το ποσοστό αναπηρίας του ατόμου. Το ποσοστό αυτό μπορεί να χρειαστεί για οικονομικές ενισχύσεις, προνομιακές παροχές, φορολογικές ή ασφαλιστικές διευκολύνσεις, μετακινήσεις, Κάρτα Αναπηρίας ή άλλες υπηρεσίες.

Η αίτηση για αξιολόγηση και πιστοποίηση αναπηρίας γίνεται μέσω των Ψηφιακών ΚΕΠΑ στην Εθνική Πύλη Αναπηρίας. Η αίτηση μπορεί να αφορά αρχική πιστοποίηση, παράταση προηγούμενης πιστοποίησης, αξιολόγηση λόγω επιδείνωσης ή προσθήκης νέας πάθησης, καθώς και αναθεώρηση ισχύουσας πιστοποίησης. Το άτομο εισέρχεται στην υπηρεσία με προσωπικούς κωδικούς Taxisnet και χρειάζεται ΑΦΜ και ΑΜΚΑ. Αν δεν μπορεί να κάνει μόνο του τη διαδικασία, η αίτηση μπορεί, στις προβλεπόμενες περιπτώσεις, να υποβληθεί και από νόμιμο εκπρόσωπο.

Μετά την υποβολή της αίτησης, είναι σημαντικό να ενημερωθεί ο θεράπων ιατρός, ώστε να καταχωρήσει τον εισηγητικό φάκελο της πάθησης. Ο φάκελος αυτός περιλαμβάνει τα ιατρικά στοιχεία που θα εξεταστούν από την αρμόδια υγειονομική επιτροπή. Αν υπάρχουν περισσότερες της μίας παθήσεις για τις οποίες θα γίνει αξιολόγηση από τα κέντρα πιστοποίησης αναπηρίας, ο γιατρός της κύριας πάθησης είναι εκείνος που ανοίγει τον εισηγητικό φάκελο, κατόπιν οι υπόλοιποι γιατροί προσθέτουν αντίστοιχα γνωματεύσεις και ο γιατρός που άνοιξε τον φάκελο είναι εκείνος που τον οριστικοποιεί. Στη συνέχεια, το άτομο μπορεί να παρακολουθεί την πορεία του αιτήματος, να ενημερώνεται για την ημερομηνία εξέτασης και να λαμβάνει το αποτέλεσμα της γνωστοποίησης αναπηρίας.

Πριν ξεκινήσει η διαδικασία, είναι χρήσιμο να συγκεντρωθούν βασικά έγγραφα: πρόσφατες ιατρικές γνωματεύσεις, εξετάσεις, στοιχεία ταυτότητας, ΑΦΜ, ΑΜΚΑ, στοιχεία ασφάλισης, προηγούμενες αποφάσεις ΚΕΠΑ, αν υπάρχουν, και οποιοδήποτε άλλο έγγραφο ζητηθεί από την υπηρεσία ή τον γιατρό. Αν το άτομο ή η οικογένεια δυσκολεύεται με την ηλεκτρονική διαδικασία, μπορεί να ζητήσει βοήθεια από ΚΕΠ, Κέντρο Κοινότητας, κοινωνική υπηρεσία δήμου, κοινωνικό λειτουργό, συγγενικό πρόσωπο ή φορέα αναπηρίας.

Στην Ελλάδα, ο ΟΠΕΚΑ είναι ο αρμόδιος φορέας για τα προνοιακά αναπηρικά επιδόματα και περιλαμβάνει στα προγράμματά του οικονομική ενίσχυση για άτομα με οπτική αναπηρία. Η ένταξη σε ένα επίδομα δεν είναι αυτόματη. Εξαρτάται από την πιστοποίηση αναπηρίας, την προϋπάρχουσα ένταξη σε ασφαλιστικό φορέα, τα κριτήρια που ισχύουν κάθε φορά και τη διαδικασία αίτησης. Για τον λόγο αυτό, πριν από οποιαδήποτε αίτηση, είναι χρήσιμο να ελέγχεται η επίσημη σελίδα του ΟΠΕΚΑ ή να ζητείται καθοδήγηση από κοινωνική υπηρεσία.

Κάρτα Αναπηρίας

Η Κάρτα Αναπηρίας δημιουργήθηκε για να διευκολύνει την καθημερινή απόδειξη της ιδιότητας του ατόμου με αναπηρία. Στην πράξη, βοηθά ώστε το άτομο να μη χρειάζεται κάθε φορά να επιδεικνύει αναλυτικές γνωματεύσεις ή ιατρικά έγγραφα που περιέχουν ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα. Η Κάρτα δεν αναγράφει την πάθηση ούτε το ακριβές ποσοστό αναπηρίας. Αντί για αυτό, εμφανίζει κλιμάκιο αναπηρίας και, όπου προβλέπεται, ειδική ένδειξη για ανάγκη συνοδού.

Η Κάρτα δεν αντικαθιστά την ίδια τη διαδικασία πιστοποίησης από τα ΚΕΠΑ. Βασίζεται σε αυτήν. Για να μπορέσει κάποιος να την εκδώσει, χρειάζεται να είναι καταχωρημένος στο Ψηφιακό Μητρώο Ατόμων με Αναπηρία και να έχει συνολικό ποσοστό αναπηρίας τουλάχιστον 50%. Με απλά λόγια, πρώτα χρειάζεται να υπάρχει αναγνωρισμένη πιστοποίηση αναπηρίας και στη συνέχεια μπορεί να εκδοθεί η Κάρτα.

Η Κάρτα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως δικαιολογητικό αντί της πιστοποίησης αναπηρίας για τα στοιχεία που εμφανίζονται σε αυτήν. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε συναλλαγές όπου χρειάζεται απλώς να αποδειχθεί ότι το άτομο που τις υλοποιεί, είναι άτομο με αναπηρία ή ότι ανήκει σε συγκεκριμένο κλιμάκιο αναπηρίας, χωρίς να αποκαλύπτονται περισσότερες ιατρικές πληροφορίες.

Υπάρχουν τρεις βασικές μορφές Κάρτας Αναπηρίας: εκτυπώσιμο ψηφιακό έγγραφο σε μορφή PDF, ψηφιακή μορφή στο Gov.gr Wallet και πλαστική κάρτα. Το ενδιαφερόμενο άτομο μπορεί να επιλέξει τη μορφή που το εξυπηρετεί περισσότερο. Για παράδειγμα, κάποιοι μπορεί να προτιμούν την κάρτα στο κινητό, ενώ άλλοι να αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια με την πλαστική μορφή ή με εκτυπωμένο αντίγραφο.

Η Κάρτα μπορεί να διευκολύνει την εξυπηρέτηση κατά προτεραιότητα σε υπηρεσίες κοινού και την πρόσβαση σε παροχές που απαιτούν φυσική παρουσία. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για δωρεάν πρόσβαση σε αρχαιολογικούς χώρους και

μουσεία αρμοδιότητας του Υπουργείου Πολιτισμού, όπου αυτό προβλέπεται. Όταν η Κάρτα έχει σήμανση που αφορά συνοδό και η συγκεκριμένη παροχή καλύπτει συνοδό, τότε μπορεί να διευκολυνθεί και η είσοδος του συνοδού, σύμφωνα με τους όρους που ισχύουν κάθε φορά.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η ένδειξη «Σ», (σε μη ανάγλυφη μορφή) η οποία δηλώνει ότι ο κάτοχος της Κάρτας χρειάζεται συνοδό για τους σκοπούς της Κάρτας Αναπηρίας. Για άτομα με οπτική αναπηρία, η ένδειξη αυτή μπορεί να αφορά, μεταξύ άλλων, άτομα με οπτική αναπηρία ποσοστού τουλάχιστον 80% ή άτομα με απόλυτη αναπηρία όρασης. Αν η Κάρτα έχει τη σήμανση αυτή, ο συνοδός δεν χρειάζεται να έχει δική του Κάρτα Αναπηρίας για να κάνει χρήση παροχής που προβλέπει συνοδό. Η χρήση της παροχής γίνεται με βάση τους όρους του κάθε παρόχου.

Η πλαστική Κάρτα Αναπηρίας έχει συνδεθεί και με διευκολύνσεις στις μετακινήσεις, για όσους πληρούν τα σχετικά κριτήρια. Για παράδειγμα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα μέσα του ΟΑΣΑ και του ΟΣΕΘ από άτομα που έχουν τα προβλεπόμενα κλιμάκια αναπηρίας και πληρούν τα εισοδηματικά κριτήρια. Επειδή οι κανόνες για μετακινήσεις, δελτία, κάρτες και εκπτώσεις μπορεί να αλλάζουν, χρειάζεται πάντα έλεγχος στις επίσημες ανακοινώσεις και στις αρμόδιες υπηρεσίες.

Είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι η Κάρτα Αναπηρίας λειτουργεί ως επιπλέον εργαλείο διευκόλυνσης. Αν κάποιος δεν την έχει εκδώσει ακόμη, δεν σημαίνει ότι χάνει αυτομάτως όλα τα δικαιώματα ή τις παροχές του. Κάθε υπηρεσία ή πάροχος ορίζει ποια δικαιολογητικά δέχεται. Η Κάρτα όμως έρχεται να απλοποιήσει τη διαδικασία και να μειώσει την ανάγκη επαναλαμβανόμενης επίδειξης πιστοποιήσεων.

Η έκδοση της Κάρτας γίνεται μέσω της πλατφόρμας karta.epan.gov.gr με προσωπικούς κωδικούς Taxisnet. Για την έκδοσή της δεν απαιτείται να υποβληθούν ξανά ιατρικά δικαιολογητικά, εφόσον το άτομο έχει ενεργή πιστοποίηση και είναι καταχωρημένο στο Ψηφιακό Μητρώο Ατόμων με Αναπηρία. Αν χρειάζεται φωτογραφία, χρησιμοποιείται η αντίστοιχη ψηφιακή διαδικασία. Για άτομα που δεν είναι εξοικειωμένα με ηλεκτρονικές υπηρεσίες, μπορεί να είναι χρήσιμη η βοήθεια από συγγενικό πρόσωπο, ΚΕΠ, κοινωνική υπηρεσία δήμου, Κέντρο Κοινότητας ή φορέα αναπηρίας.

Χρήσιμες ιστοσελίδες για παροχές και διαδικασίες

- Εθνική Πύλη Αναπηρίας: <https://epan.gov.gr/>
- Ψηφιακά ΚΕΠΑ: https://epan.gov.gr/e_kepa
- Κάρτα Αναπηρίας: <https://karta.epan.gov.gr/>
- Συχνές ερωτήσεις για την Κάρτα Αναπηρίας: https://epan.gov.gr/faq_karta
- e-ΕΦΚΑ: <https://www.efka.gov.gr/>
- ΟΠΕΚΑ – Αναπηρικά επιδόματα : <https://opeka.gov.gr/atoma-me-anapiria/anapirika-epidomata/>
- gov.gr: <https://www.gov.gr/>
- Προσωπικός Βοηθός: <https://prosopikosvoithos.gov.gr/>

13.2 Φορείς για πρακτική υποστήριξη

Η υποστήριξη δεν περιορίζεται στα επιδόματα. Ένα άτομο με απώλεια όρασης μπορεί να χρειαστεί εκπαίδευση στην καθημερινή διαβίωση, ενημέρωση για τεχνικά βοηθήματα, καθοδήγηση στη χρήση τεχνολογίας, υποστήριξη στην κινητικότητα, κοινωνική υπηρεσία ή επαφή με ανθρώπους και φορείς που γνωρίζουν την οπτική αναπηρία.

Για πρακτική καθοδήγηση, χρήσιμο είναι το άτομο ή η οικογένεια να απευθυνθεί πρώτα σε φορείς που ειδικεύονται στην αναπηρία όρασης. Τέτοιοι φορείς μπορούν να ενημερώσουν για υπηρεσίες προσανατολισμού και κινητικότητας, δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης, εκπαίδευση στη χρήση νέων τεχνολογιών, ακουστικά βιβλία, τεχνικά βοηθήματα, κοινωνική υποστήριξη και διαθέσιμα προγράμματα.

Ενδεικτικά, στην Ελλάδα μπορούν να αναζητηθούν πληροφορίες από:

- Πανελλήνιο Σύνδεσμο Τυφλών: <https://www.pst.gr/>
- Πανελλήνια Ένωση Τυφλών: <https://panet.gr/>
- Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών: <https://keat.gr/>
- Φάρο Τυφλών της Ελλάδος: <https://fte.gr/>
- Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία: <https://www.esamea.gr/>

Παράλληλα, σημαντικό ρόλο έχουν οι κοινωνικές υπηρεσίες των δήμων και τα Κέντρα Κοινότητας. Μπορούν να βοηθήσουν στην αναζήτηση πληροφοριών, να κατευθύνουν σε κατάλληλες υπηρεσίες, να ενημερώσουν για κοινωνικά προγράμματα και να υποστηρίξουν το άτομο ή την οικογένεια στην κατανόηση των διαθέσιμων επιλογών. Για άτομα τρίτης ηλικίας, χρήσιμες μπορεί να είναι και οι δομές της κοινότητας, όπως ΚΑΠΗ, λέσχες φιλίας, Κέντρα Ημέρας ή άλλες δημοτικές υπηρεσίες.

Οι φροντιστές και τα μέλη της οικογένειας μπορούν επίσης να ζητήσουν υποστήριξη από τους ίδιους φορείς. Η ενημέρωση για την ενδεδειγμένη συνοδεία, την οργάνωση του σπιτιού, τη χρήση βοηθημάτων, την πρόσβαση σε υπηρεσίες και την αποφυγή υπερπροστασίας μπορεί να κάνει την καθημερινή φροντίδα πιο σταθερή και πιο ισορροπημένη.

14. Συχνές ερωτήσεις

Στην ενότητα που ακολουθεί συγκεντρώνουμε σύντομες απαντήσεις σε ορισμένες από τις πιο συχνές ερωτήσεις που μπορεί να προκύψουν στην καθημερινότητα μετά τη μείωση ή την απώλεια της όρασης.

1. Πώς μπορώ να βοηθήσω ένα άτομο που έχει χάσει την όρασή του χωρίς να περιορίζω την αυτονομία του;

Το σημαντικότερο είναι να μην αποφασίζουμε εκ των προτέρων τι μπορεί ή δεν μπορεί να κάνει. Ρωτάμε τι χρειάζεται και προσφέρουμε βοήθεια εκεί όπου τη θέλει. Δεν αναλαμβάνουμε αυτόματα δραστηριότητες που μπορεί να συνεχίσει να κάνει

μόνο του, ακόμη κι αν χρειάζεται περισσότερο χρόνο ή διαφορετικό τρόπο. Στόχος της υποστήριξης είναι το άτομο να διατηρεί όσο το δυνατόν περισσότερο τον έλεγχο των επιλογών και της καθημερινότητάς του.

2. Τι πρέπει να προσέχω στην οργάνωση του σπιτιού;

Η σταθερότητα βοηθά σημαντικά στον προσανατολισμό. Κλειδιά, φάρμακα, τηλέφωνο, προσωπικά αντικείμενα και είδη καθημερινής χρήσης είναι καλό να έχουν συγκεκριμένες θέσεις. Αποφεύγουμε να μετακινούμε έπιπλα ή αντικείμενα χωρίς να ενημερώνουμε το άτομο. Αν χρειάζεται, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ανάγλυφα σημάδια, διαφορετικές υφές ή ηχητικές ετικέτες για την αναγνώριση αντικειμένων.

3. Είναι ασφαλές ένα άτομο με απώλεια όρασης να συνεχίσει να μαγειρεύει;

Ναι, εφόσον το επιθυμεί και υπάρχουν οι κατάλληλες προσαρμογές. Η σταθερή θέση των σκευών και των τροφίμων, οι ανάγλυφες σημάσεις στις συσκευές, οι ανιχνευτές στάθμης υγρών και άλλα απλά βοηθήματα μπορούν να κάνουν τη διαδικασία ασφαλέστερη. Η επιστροφή στο μαγείρεμα μπορεί να γίνει σταδιακά, ξεκινώντας από γνώριμες και απλές δραστηριότητες. Δεν βοηθούν ούτε οι υπερβολικές εκδηλώσεις φόβου ούτε ο υπερβολικός θαυμασμός για κάθε επιτυχία.

4. Πώς συνοδεύω σωστά ένα τυφλό άτομο;

Πρώτα ρωτάμε αν χρειάζεται βοήθεια. Αν δεχτεί, προσφέρουμε το μπράτσο μας και κινούμαστε περίπου μισό βήμα μπροστά. Δεν τραβάμε, δεν σπρώχνουμε και δεν πιάνουμε ξαφνικά το άτομο από το χέρι. Ενημερώνουμε εγκαίρως για σκάλες, στενά περάσματα, πόρτες ή άλλα στοιχεία της διαδρομής και ακολουθούμε τον ρυθμό του.

5. Τι πρέπει να αποφεύγω όταν δίνω οδηγίες σε ένα τυφλό ή μερικώς βλέπον άτομο;

Αποφεύγουμε αόριστες εκφράσεις όπως «εκεί», «εδώ», «πιο πέρα» ή απλώς «πρόσεχε». Δίνουμε συγκεκριμένες πληροφορίες, όπως «η πόρτα είναι μπροστά και δεξιά», «σε δύο βήματα υπάρχει ένα σκαλοπάτι» ή «το κάθισμα βρίσκεται πίσω σας». Επίσης, αν απομακρυνθούμε κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης ή συνοδείας, ενημερώνουμε το άτομο ότι φεύγουμε.

6. Μπορεί κάποιος που χάνει την όρασή του σε μεγαλύτερη ηλικία να αρχίσει αμέσως να χρησιμοποιεί λευκό μπαστούνι;

Η αποτελεσματική χρήση του λευκού μπαστούνιού συνδέεται με εκπαίδευση στην κινητικότητα και τον προσανατολισμό από κατάλληλα καταρτισμένο επαγγελματία. Η εκπαίδευση μπορεί να ξεκινήσει σε γνώριμα περιβάλλοντα και να επεκταθεί σταδιακά σε πιο σύνθετες διαδρομές. Το λευκό μπαστούνι δεν σημαίνει ότι το άτομο δεν θα χρειαστεί ποτέ ξανά συνοδεία. Του δίνει όμως περισσότερες δυνατότητες να επιλέγει πότε θα κινηθεί μόνο του και πότε θα ζητήσει βοήθεια.

7. Τι πρέπει να γνωρίζω όταν συναντώ ένα άτομο με σκύλο οδηγό;

Όταν ο σκύλος φορά το ειδικό σαμάρι του, εργάζεται. Δεν τον χαϊδεύουμε, δεν του δίνουμε τροφή και δεν προσπαθούμε να τραβήξουμε την προσοχή του χωρίς την άδεια του ατόμου που συνοδεύει. Επίσης, ο σκύλος οδηγός δεν αντικαθιστά την

εκπαίδευση κινητικότητας. Πριν από την απόκτησή του απαιτείται πολύ καλή γνώση χρήσης του λευκού μπαστούνιού και αξιολόγηση από την αρμόδια σχολή.

8. Ποια τεχνολογία ή βοηθήματα μπορούν να κάνουν την καθημερινότητα ευκολότερη;

Δεν υπάρχει μία λύση που να ταιριάζει σε όλους. Αναγνώστες οθόνης όπως το VoiceOver και το TalkBack μπορούν να κάνουν το κινητό προσβάσιμο, ενώ εφαρμογές όπως το Be My Eyes μπορούν να βοηθήσουν στην αναγνώριση αντικειμένων ή πληροφοριών. Υπάρχουν επίσης ομιλούντα πιεσόμετρα, θερμόμετρα και ζυγαριές, ανιχνευτές στάθμης υγρών, ηχητικές ετικέτες και άλλα βοηθήματα. Το κατάλληλο εργαλείο είναι αυτό που απαντά σε μια πραγματική ανάγκη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με άνεση από το ίδιο το άτομο.

9. Μπορεί ένα άτομο με απώλεια όρασης να συνεχίσει να πηγαίνει θέατρο, σινεμά, εστιατόρια ή να διαβάζει βιβλία;

Φυσικά. Μπορεί να χρειαστεί διαφορετικός τρόπος πρόσβασης ή λίγη περισσότερη προετοιμασία. Η ακουστική περιγραφή επιτρέπει την πρόσβαση σε ταινίες και παραστάσεις, ενώ αρκετοί πολιτιστικοί χώροι προσφέρουν προσβάσιμες δράσεις σε συγκεκριμένες ημερομηνίες. Τα βιβλία μπορούν να διαβαστούν μέσω ακουστικών βιβλίων ή ηλεκτρονικών κειμένων με αναγνώστη οθόνης. Σε μια έξοδο για φαγητό, ένας προσβάσιμος ηλεκτρονικός κατάλογος ή η ουδέτερη ανάγνωση των επιλογών από κάποιον συνοδό επιτρέπει στο ίδιο το άτομο να αποφασίσει τι θέλει.

10. Πού μπορούμε να απευθυνθούμε για εκπαίδευση, ψυχολογική υποστήριξη ή ενημέρωση για παροχές;

Υπάρχουν φορείς που ειδικεύονται στην οπτική αναπηρία και μπορούν να παρέχουν ή να υποδείξουν υπηρεσίες κινητικότητας και προσανατολισμού, εκπαίδευση στην τεχνολογία και την καθημερινή διαβίωση, κοινωνική και ψυχολογική υποστήριξη ή διαθέσιμα προγράμματα. Για παροχές, πιστοποίηση αναπηρίας και Κάρτα Αναπηρίας, η ενημέρωση πρέπει να γίνεται από επίσημες πηγές, όπως η Εθνική Πύλη Αναπηρίας, τα ΚΕΠΑ, ο ΟΠΕΚΑ και οι αρμόδιες κοινωνικές υπηρεσίες. Η υποστήριξη μπορεί να αφορά τόσο το ίδιο το άτομο όσο και την οικογένεια ή τους φροντιστές του.

Ευχαριστίες

Η δημιουργία του παρόντος οδηγού πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος **Revision**, το οποίο υλοποιήθηκε από την **Black Light** με την υποστήριξη του **TIMA Κοινωφελούς Ιδρύματος**.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά το **TIMA Κοινωφελές Ίδρυμα** για την εμπιστοσύνη και την υποστήριξή του, που επέτρεψαν την υλοποίηση ενός προγράμματος αφιερωμένου στις ανάγκες ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας που βιώνουν απώλεια όρασης, καθώς και των ανθρώπων που βρίσκονται δίπλα τους.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλουμε στην ομάδα των ωφελούμενων του προγράμματος, που συμμετείχαν στη διαδικασία, μοιράστηκαν εμπειρίες, ανάγκες, σκέψεις και πρακτικές δυσκολίες της καθημερινότητας. Η συμβολή τους ήταν καθοριστική, ώστε το υλικό να παραμείνει κοντά στην πραγματική εμπειρία των ανθρώπων στους οποίους απευθύνεται.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τον **Γιώργο Ντακοβάνο- Μηχανικός ήχου**, τον **Νίκο Αποστολίδη- Σύμβουλος Προσβασιμότητας**, την **Εμμανουέλα Πατινωτάκη-Ερευνήτρια, Ακαδημαϊκός και Πάροχος υπηρεσιών στον τομέα της προσβασιμότητας, της μετάφρασης και των γλωσσικών υπηρεσιών**, τη **Χριστιάνα Ζώτου- Εκπαιδεύτρια Κινητικότητας** και την **Πένυ Στούμπου-Εκπαιδεύτρια Κινητικότητας, Προσανατολισμού και Καθημερινών Δεξιοτήτων & Ιδρυτικό μέλος Σκύλοι Βοηθοί Ελλάδος**, για τη συμβολή τους στην υλοποίηση του προγράμματος και στη δημιουργία του παρόντος υλικού. Ευχαριστούμε επίσης όλους και όλες όσοι συνέβαλαν με οποιονδήποτε τρόπο στην προσπάθεια αυτή. Η συμμετοχή, η εμπιστοσύνη και η συνεργασία τους αποτέλεσαν βασικό μέρος της υλοποίησης του Revision.

Πηγές και χρήσιμες αναφορές

1. Απώλεια όρασης, υγεία και τρίτη ηλικία

World Health Organization. (2026). *Blindness and vision impairment*.

Διαθέσιμο στο: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment>

World Health Organization. (2019). *World report on vision*. Geneva: World Health Organization.

Διαθέσιμο στο: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516570>

International Agency for the Prevention of Blindness. . *IAPB Vision Atlas*.

Διαθέσιμο στο: <https://visionatlas.iapb.org/>

World Health Organization. . *UN Decade of Healthy Ageing 2021–2030*.

Διαθέσιμο στο: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

European Commission, Joint Research Centre. . *Loneliness and social isolation in Europe*.

Διαθέσιμο στο: <https://joint-research-centre.ec.europa.eu/>

2. Αναπηρία, προσβασιμότητα και δικαιώματα

United Nations. (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*.

Διαθέσιμο στο: <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

European Commission. (2021). *Union of Equality: Strategy for the Rights of Persons with Disabilities 2021–2030*.

Διαθέσιμο στο: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1484>

Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία. . *Ε.Σ.Α.μεΑ. – Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία*.

Διαθέσιμο στο: <https://www.esamea.gr/>

3. Παροχές, πιστοποίηση αναπηρίας και δημόσιες υπηρεσίες στην Ελλάδα

Ηλεκτρονικός Εθνικός Φορέας Κοινωνικής Ασφάλισης. . *ΚΕΠΑ – Κέντρο Πιστοποίησης Αναπηρίας*.

Διαθέσιμο στο: <https://www.efka.gov.gr/>

ΟΠΕΚΑ-Αναπηρικά επιδόματα.

Διαθέσιμο στο: <https://opeka.gr/atoma-me-anapiria/anapirika-epidomata/>

Κάρτα Αναπηρίας. . *Ψηφιακή Κάρτα Αναπηρίας.*

Διαθέσιμο στο: <https://karta.epan.gov.gr/>

Προσωπικός Βοηθός για Άτομα με Αναπηρία. . *Πρόγραμμα Προσωπικός Βοηθός.*

Διαθέσιμο στο: <https://prosopikosvoithos.gov.gr/>

4. Φορείς υποστήριξης για άτομα με οπτική αναπηρία

Ακολουθούν ιστοσελίδες που παραπέμπουν σε φορείς που συνεργάζονται με την πολιτεία, συλλόγους/σωματεία, κοινωνικές επιχειρήσεις και μη κυβερνητικούς οργανισμούς που παρέχουν υποστήριξη, πληροφορίες, ενημερωτικό υλικό και δραστηριότητες προς τα άτομα με οπτική αναπηρία.

Πανελλήνιος Σύνδεσμος Τυφλών. *Πανελλήνιος Σύνδεσμος Τυφλών.*

Διαθέσιμο στο: <https://www.pst.gr/>

Εθνική Ομοσπονδία Τυφλών. Διαθέσιμη στο: <https://www.eoty.gr/>

Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία . Διαθέσιμη στο:

<https://www.esamea.gr/el>

Πανελλήνια Ένωση Τυφλών (ΠΕΤ) Διαθέσιμο στο: <https://panet.gr/>

Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης Τυφλών. . *KEAT.*

Διαθέσιμο στο: <https://keat.gr/>

Φάρος Τυφλών της Ελλάδος. . *Φάρος Τυφλών της Ελλάδος.*

Διαθέσιμο στο: <https://fte.org.gr/>

Εξυπηρετούμενοι και φίλοι του Φάρου Τυφλών. (Ομάδα στο facebook) διαθέσιμη στο: <https://www.facebook.com/groups/1452835221496596>

Κοινωνική - Συνεταιριστική Επιχείρηση Black Light. Διαθέσιμη στο:

<https://www.black-light.gr>

Οργάνωση Με Άλλα Μάτια. Διαθέσιμη στο: www.meallamatia.gr

Αμυμώνα – Πανελλήνιος Σύλλογος Γονέων, Κηδεμόνων και Φίλων Ατόμων με Προβλήματα Όρασης και Πρόσθετες Αναπηρίες. Διαθέσιμη στο: <https://amimoni.gr/>

5. Τεχνολογία, προσβασιμότητα και βοηθητικά εργαλεία

Apple-VoiceOver User Guide.

Διαθέσιμο στο: <https://support.apple.com/guide/voiceover/welcome/mac>

Apple-Turn on and practice VoiceOver on iPhone.

Διαθέσιμο στο: <https://support.apple.com/guide/iphone/turn-on-and-practice-voiceover-iph3e2e415f/ios>

Google- *Android Accessibility Help – TalkBack*.

Διαθέσιμο στο: <https://support.google.com/accessibility/android/>

Microsoft-*Complete guide to Narrator*.

Διαθέσιμο στο: <https://support.microsoft.com/en-us/windows/complete-guide-to-narrator>

Be My Eyes

Διαθέσιμο στο: <https://www.bemyeyes.com/>

Be My Eyes. (2023). *Introducing: Be My AI*.

Διαθέσιμο στο: <https://www.bemyeyes.com/blog/introducing-be-my-ai/>

6. Ψυχαγωγία, ακουστική περιγραφή και ακουστικά βιβλία

Netflix Help Center. *Audio Description for shows and movies*.

Διαθέσιμο στο: <https://help.netflix.com/en/node/25079>

liminal. *Ακουστική Περιγραφή*.

Διαθέσιμο στο: <https://liminal.eu/category/accessibility/akoustiki-perigrifi-en/>

ATLAS E.P. *Ακουστική Περιγραφή (AD)*.

Διαθέσιμο στο: <https://www.atlas-ep.com/el/audio-description>

Φάρος Τυφλών της Ελλάδος. *Δανειστική Βιβλιοθήκη Ακουστικών Βιβλίων*.

Διαθέσιμο στο: <https://ftebooks.gr/>

Πανελλήνιος Σύνδεσμος Τυφλών. *ΟΜΗΡΟΣ – Δανειστική Βιβλιοθήκη Ακουστικών Βιβλίων*.

Διαθέσιμο στο: <https://www.pstomiros.gr/>

Ανοικτή Βιβλιοθήκη. *Audio-books: Ακούστε ελεύθερα ηχητικά βιβλία*.

Διαθέσιμο στο: <https://www.openbook.gr/category/audio-books/>

Bookvoice. *Ελληνικά Audiobooks & eBooks*.

Διαθέσιμο στο: <https://www.bookvoice.gr/>

JukeBooks. *Audiobooks στα ελληνικά*.

Διαθέσιμο στο: <https://jukebooks.gr/>

7. Υλικό προγράμματος Revision

Black Light. (2026). *Revision – Εκπαιδευτικά βίντεο*. YouTube playlist.

Διαθέσιμο στο: https://youtube.com/playlist?list=PL6pPGz_qWeltb-y556Y_qCpU2LJCLvTif&si=MJ8r556eCV9zexg9

Black Light. (2026). *Revision – Εκπαιδευτικά ηχητικά*. YouTube

Διαθέσιμο στο:

https://youtube.com/playlist?list=PLbilPG0oGrMw&si=8H0_gzhN9BcKomH1