

Le attività della vita quotidiana di una persona cieca

Per i 314 milioni di persone con disabilità visive e i 45 milioni di individui ciechi nel mondo, sono numeri stimati dall'Organizzazione mondiale della sanità, i compiti quotidiani che le persone che vedono danno per scontate, possono diventare sfide difficili. Dal vestirsi al mattino al cucinarsi la colazione, un cieco deve organizzare meticolosamente la sua vita per vivere in modo indipendente. Se ti stai occupando di una persona cieca, aiutarlo con un atteggiamento pro-attivo nelle sue attività di vita quotidiana, può dargli più fiducia nel cercare di vivere in modo indipendente e nell'organizzare la sua vita.

<https://youtu.be/oT3ycvtGhoA>

Vestirsi e aver cura della propria persona

Se ti occupi di una persona cieca, una delle abilità di base che devi stimolare è la cura di sé per avere un bell'aspetto, per vestirsi dignitosamente e soprattutto la sua cura personale. Un individuo cieco probabilmente vorrà occuparsi di fare la doccia, la rasatura e altro in privato, quindi aiutarlo ad organizzare e posizionare gli strumenti giusti negli stessi posti, dove ogni giorno può semplificare la sua routine, è preziosissimo. Organizza il suo armadio, io personalmente per il mio, ho optato delle scatole con etichetta dove tutto è diviso per tipo e colore. Cercate insieme i vestiti che usa più frequentemente e posizionateli in modo facilmente accessibile. Se necessario, in base alla sua capacità, riponi gli indumenti la sera prima in modo che la lui o lei possa vestirsi da solo, rispetta i suoi tempi.

Cucina e organizzazione

La cucina può sembrare un posto minaccioso per i ciechi, motivo per cui la sicurezza è della massima importanza quando ci si prende cura di un individuo cieco o ipovedente. La scelta di utensili con impugnature ampie e morbide può rendere più comodo a un cieco il taglio e il consumo del pasto. Uno sforzo per organizzare la cucina in modo che gli oggetti siano sempre nello stesso posto, può aiutare a trovare facilmente determinati oggetti in cucina. Fare il lavoro di preparazione può anche aiutarlo ed incoraggiarlo ad essere indipendente. Lascia in frigorifero frutta e verdura con etichette braille o immagini in rilievo che rappresentano il cibo all'interno dei contenitori.

Tecnologia e comunicazione.

Una persona cieca diventa più abile nel trattare la sua condizione, se si introduce la tecnologia per la comunicazione nella sua vita. I programmi dei computer per non vedenti utilizzano la voce e il suono per leggere le pagine Web, così come la dettatura vocale per la scrittura oppure le tastiere in Braille rendono facile tenersi in contatto via e-mail. Esistono classi e seminari per aiutare i ciechi ad imparare come utilizzare agevolmente la tecnologia nelle loro vite. Ciò consente anche importanti opportunità d'interazione con le persone della società, sia cieche che vedenti, per mantenere una vita sociale sana.

Trasporti

I trasporti e gli spostamenti possono essere una sfida seria nella vita di un individuo cieco. Se la persona di cui ti occupi usa un bastone, un cane guida o altri strumenti, usare i mezzi pubblici e fare una semplice passeggiata possono diventare un lavoro ingrato. Iniziate a fare viaggi frequenti e semplici in giro nelle zone limitrofe della propria abitazione può aiutare la persona a sentirsi più a suo agio nel muoversi in città. Prova a lasciare che sia lui a scegliere il percorso il più spesso possibile, intervenendo solo se la sua sicurezza è in pericolo. Questo gli darà sicurezza e capacità di viaggiare senza un accompagnatore.