

## Il bastone bianco: uno strumento utile

### Ipovisione e il bastone bianco: uno strumento per la prevenzione delle cadute.

*Paura di cadere.* E 'un problema serio, condiviso da molti adulti e anziani. Gli anziani che hanno [problemi di vista](#) sono comprensibilmente più preoccupati per il rischio di inciampare in oggetti oppure in cordoli non visti. Purtroppo, per molti, specialmente per loro, questo significa smettere di avventurarsi fuori perché hanno paura che una caduta possa provocare loro gravi lesioni.

La maggior parte delle persone non si rendono conto che il [bastone bianco](#), è un meraviglioso strumento a disposizione anche per coloro che hanno una visione residua e non sono completamente cieche. Se una persona può fare conto di un residuo visivo, ma non si fida della sua condizione, il bastone bianco può aiutarla a rilevare ostacoli o dislivelli. Il bastone bianco aiuterà anche a segnalare agli altri il fatto che la persona che lo porta non vede bene, e quindi si spera facciano attenzione.

Uno [specialista in orientamento e mobilità](#) può fornire una formazione specifica su come potersi muovere in sicurezza, in modo efficiente, e con ritrovata fiducia dentro o fuori la propria zona abituale. L'uso del bastone bianco può contribuire a tranquillizzare e aiutare le persone che hanno problemi visivi mantenendo la loro indipendenza, fattore indispensabile per una buona qualità di vita.

**In mancanza del bastone bianco:** Per potersi godere appieno di una breve passeggiata ogni mattina, si è costretti a camminare molto lentamente, con cautela e con un'andatura insicura. La schiena fa male così come il dolore cervicale a causa della postura errata in avanti, per poter controllare ansiosamente la zona di fronte ai propri piedi. A volte, si è così concentrati sul fatto di evitare un ramo di un albero all'altezza della testa oppure di concentrare la nostra attenzione sul marciapiede, che ci si dimentica di guardare intorno e godersi ciò che ci circonda.

**La maggior parte delle persone ipovedenti pensa che il bastone bianco sia riservato esclusivamente alle persone non vedenti:** Devo dire, anche con una nota un po' polemica, che della sua esistenza, io ci sono arrivata per mio conto. Da ipovedente frequentando ospedali o studi medici, nessuno degli addetti ai lavori mi ha indicato questa possibile soluzione. Mi sono documentata, l'ho acquistato ed ho scoperto che potevo fidarmi del bastone bianco tanto da non farne più a meno:

- mi rileva gli ostacoli, le porte scorrevoli in vetro, le discese improvvise nel mio percorso (marciapiedi che incontrano a intervalli i passi carrabili etc.) in modo da potermi concentrare e guardare altrove per una visione globale in maggior sicurezza.
- Un ulteriore vantaggio nell'usare il bastone bianco è che sono tornata a camminare in posizione eretta con la testa dritta per rilevare gli ostacoli e i cambiamenti di livello del suolo
- Il ritmo della mia andatura è aumentato e, dato che la mia postura è migliorata, la schiena va meglio e mi godo il paesaggio. Quindi invece di fissare il marciapiede, sono in grado di sorridere e salutare le persone e rilassarmi durante le passeggiate quotidiane.
- Il bastone bianco può informarci se ci sono buche, se scavalcare una pozzanghera, o semplicemente camminare sopra un'ombra innocua.
- Il bastone è anche utile per valutare la profondità di un marciapiede o verificare quanto è grande la distanza fra il marciapiede e la salita dell'autobus, contare con noi i gradini, per poter misurare il passo.

**Utilizzare il bastone bianco come strumento di verifica:**

## Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

**Restringimento del campo visivo:** si vede il mondo come attraverso un tubo di cartone. Si ha ancora visione utilizzabile nel campo visivo centrale. Se si passeggia per il quartiere, si possono leggere i segnali stradali, ammirare il giardino del vicino di casa, e riconoscere un amico in sella alla sua bicicletta. Ma con la "visione a tunnel", tuttavia, si può facilmente non vedere al di fuori del campo visivo ad esempio nello stesso tempo, i contenitori per il riciclaggio o urtare contro le siepi basse

**La degenerazione maculare:** la degenerazione maculare spesso si traduce in [perdita di sensibilità al contrasto](#). In altre parole, gli oggetti che sono in primo piano sembrano fondersi nello sfondo, se i colori sono simili. Per esempio, una persona con la degenerazione maculare potrebbe avere difficoltà nel vedere il bordo dei cordoli oppure confondere una fioriera grigia su un pavimento di cemento. La perdita di sensibilità al contrasto è spesso più pronunciata in condizioni di penombra, giornate nuvolose, scale buie o poco illuminate dei ristoranti e degli atrii, rappresentano sempre una sfida per potersi barcamenare autonomamente.

Un'adeguata formazione, permette di poter scansire e riconoscere i potenziali ostacoli o i dislivelli del terreno. Quindi se notiamo una macchia scura sul marciapiede mentre ci si avvicina a un incrocio, il bastone permette di esplorare la zona e allo stesso tempo tenere gli occhi concentrati sulle auto e i segnali stradali. Anche in questi casi il bastone continua a fornire la libertà di uscire e continuare a fare le cose che si ama fare.

## Usare il bastone per identificare

La [retinopatia diabetica](#). Sia i membri della nostra famiglia che i nostri amici possono essere delle guide efficaci. Quando andiamo in giro ci offrono un braccio a cui aggrapparci. Utilizzando alcune tecniche, possono aiutare a oltrepassare le porte senza problemi, salire e scendere le scale in modo sicuro, e aiutare ad accomodare su una sedia con dignità e grazia.

Ma con il peggioramento della vista ci si può sentire più a disagio in mezzo alla folla, . Ci si preoccupa dei passeggini che ci tagliano la strada così come i trolley tagliano la strada e che passano a un metro e mezzo distanti dal viaggiatore. Quindi in posti affollati come stazioni o aeroporti, è necessario identificarsi con un bastone bianco per potersi segnalare e orientare. Io uso un bastone di identificazione che è sottile, leggero, pieghevole e facile da afferrare.

Da quando uso il bastone bianco sono più rilassata, perché rendo visibile agli altri di non vedere bene. Le persone che sopraggiungono nella mia traiettoria, segnalandomi e rendendomi visibile, con più probabilità escono dalla mia linea di percorso per potermi evitare, ( sempre che non mandino sms camminando al cellulare), In ogni caso se ci si dovesse imbattere in qualcuno, sono più propensi a fare le scuse.

Così come mi preoccupavo che i conoscenti avrebbero pensato che ero scortese o scostante perché a volte non ero in grado di riconoscerli per strada. Il bastone ricorda a conoscenti e amici di identificarsi quando salutano.

## Pensare di utilizzare il bastone bianco

Il bastone bianco è uno strumento essenziale per le persone non vedenti, ma è anche sempre più raccomandato per le persone che [hanno problemi di vista](#). Con una rieducazione adeguata per l'orientamento e la mobilità, posso affermare ed essere un testimone di prima mano come il bastone bianco sia in grado di ridare libertà e indipendenza, e scoprire che questo semplice strumento può fare la differenza nella tua vita.