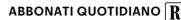
ABBONATI





la Repubblica ABBONATI QUOTIDIANO R









VAI ALLA HOMEPAGE DI SALUTE



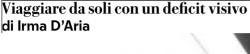










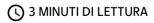




Laura Giardina

Valigie leggere, bastone bianco, braccialetto girasole e tanta voglia di scoprire il mondo. Ecco come andare in vacanza sereni anche se la vista ha qualche deficit

02 AGOSTO 2021







in

 \times

P

()

Green Pass alla mano, anche chi ha un deficit visivo può provare a viaggiare da solo senza temere né il Covid, né i limiti della propria vista. Perché approfittare di questa 'finestra' temporale è importante per riconnettersi con il mondo prima di riprendere la vita di sempre a settembre. E, come accade per tutti, è solo una questione di organizzazione con qualche precauzione in più perché l'idea che chi non vede non può fare nulla in autonomia. Abbiamo chiesto a **Laura Giardina**, affetta da retinite pigmentosa degenerativa e autrice del blog "Tu con i miei occhi" che ha creato proprio per condividere la sua situazione di 'legalmente cieca' con chi sta vivendo la sua stessa esperienza, di darci i suoi suggerimenti su come godersi le vacanze anche con un deficit visivo.

Non lasciare nulla al caso

Molte persone andranno in vacanza dopo la prima settimana di agosto. C'è ancora un po' di tempo, allora, per prepararsi al meglio. Mai come quest'anno poi in molti non hanno prenotato con anticipo per essere sicuri di quale fosse la situazione epidemica. Allora, chi non vede bene può permettersi di decidere all'ultimo minuto? "In realtà - risponde Giardina - sarebbe meglio programmare, ma lo si può fare anche solo una settimana prima magari affidandosi a Tour Operator o Agenzie specializzate in viaggi accessibili che siano affidabili e con esperienza. Troveranno soluzioni su misura in base alle nostre particolari esigenze sia che viaggiamo da solo, in coppia, con famiglia, gruppi di amici etc. oppure possono offrire anche la possibilità di viaggiare con altre persone ipovedenti e con guide vedenti professionali".

Scegliere una destinazione

Dove è meglio andare quando la vista non è delle migliori? "Turismo e viaggi non richiedono la vista", dice Laura. "Gli altri sensi, l'olfatto, il tatto, l'udito e il gusto forniscono tutto ciò di cui abbiamo bisogno per goderci le meraviglie del nostro pianeta e della sua gente". Chi è indeciso su dove viaggiare, può affidarsi alle proposte dei tour operator specializzati oppure chiedere ai propri amici ipovedenti sui blog on line idee su cosa fare e dove andare. "E' importante - prosegue Giardina - informarsi sull'accessibilità del luogo che vogliamo visitare magari rivolgendosi agli uffici del turismo per capire quali risorse ci sono per le persone con problemi di vista e cecità. Più impariamo sull'accessibilità della destinazione, meglio ci organizzeremo con il resto dei preparativi".

Chiedere l'assistenza di cui hai bisogno

Un buon modo per iniziare la vacanza o uno spostamento in un luogo sconosciuto, è quello di chiedere l'assistenza speciale PRM (Passeggeri a Ridotta Mobilità) negli aeroporti e nelle stazioni ferroviarie. "Viaggio spesso da sola, e personalmente la richiedo sempre e la trovo utile. Per prenotare l'assistenza bisogna informare la compagnia aerea su cui si viaggia o il sito della Sala Blu se si viaggia in treno. Il personale attento e appositamente addestrato offre il necessario supporto durante tutto il viaggio".

Se si viaggia con il cane

Chi ha un cane da assistenza, in base ai paesi in cui ci si reca, probabilmente dovrà presentare i certificati delle vaccinazioni e qualsiasi altra informazione sanitaria pertinente. "Per poter viaggiare - spiega Giardina - il cane da assistenza deve essere in possesso del passaporto per animali da compagnia rilasciato da un veterinario autorizzato, dove vi sono indicate le vaccinazioni effettuate oltre alle informazioni relative al soggetto come nome, sesso, razza, tatuaggio, microchip, indirizzo proprietari". I cani hanno delle profilassi da seguire per recarsi all'estero: oltre alle normali vaccinazioni, bisogna effettuare ogni anno procedure contro parassiti interni ed esterni. "Il cane da assistenza deve essere vaccinato almeno 21 giorni prima della partenza. Per determinati Paesi è necessario fare il 'blood test', un prelievo di sangue del cane su cui verranno effettuati i test per la positività alla rabbia". Questo test deve essere eseguito con determinate tempistiche e scadenze, perciò è bene informarsi dal veterinario.

Farsi riconoscere

Anche se si viaggia in compagnia, è buona norma 'segnalarsi' agli altri tramite il bastone bianco oppure il laccetto girasole. "In questo modo, il personale di servizio riesce ad identificare con chiarezza una persona che necessita di un'attenzione diversa e allo stesso tempo riduce notevolmente lo stress dell'ipovedente che sa di poter chiedere aiuto al personale", spiega Giardina.

Il check up ai dispositivi

Altra cosa fondamentale è quella di partire con tutte le 'attrezzature' ben funzionanti. Perciò, meglio fare una lista di controllo degli ausili che si utilizzano ogni giorno per verificare se sono in buone condizioni o dovrebbero essere sostituite o riparate. "E' bene assicurarsi di avere abbastanza batterie e caricatori, con adattatori che corrispondano alle spine utilizzate nei luoghi in cui ci si reca. Può essere comodo duplicare alcuni oggetti che potrebbero essere persi o rubati. Io, per esempio, ho sempre un bastone bianco di scorta in valigia", racconta la 'nostra' esperta.

L'aiuto della tecnologia

E, poi, c'è la tecnologia grazie a varie app per smartphone che possono aiutare fornendo le posizioni GPS e le descrizioni audio dell'ambiente in cui ci si trova. Ad esempio, Be My Eyes è un'app che mette in contatto gli utenti con volontari in grado di descrivere oggetti visibili dalla fotocamera di uno smartphone. Non solo: anche chi non vede bene o per nulla può postare sui social. BraillePad (iOS, gratis), infatti, permette agli utenti con disabilità visiva di scrivere SMS, mail e post sui social più famosi in modo più comodo e veloce sfruttando il codice Braille. Si può inserire un testo mediante la tecnica del Visual Braille per la quale sono state predisposte due modalità: classica (time-out) e assistita (per utenti principianti).

Fare le valigie

Tutti per andare in vacanza devono preparare le valigie, ma gli ipovedenti devono aver presente che avranno dei limiti sui bagagli sia di dimensione che di peso. Gli zaini sono una soluzione ideale per avere le mani libere in modo da poter

impugnare il bastone o il guinzaglio del cane. "E' buona cosa - aggiunge Laura Giardina - rendere i propri bagagli riconoscibili: personalmente uso delle foderine per trolley con fantasie particolari. Basta poi descriverla all'assistente di turno per facilitargli il compito di recupero e di identificazione della valigia sul nastro trasportatore.

Argomenti

occhi

malattie della retina

retinite pigmentosa

N.TECH IL GUS7



o, quattro startup che parlano (anche) italiano PORI

Ad Avola di mand



SALUTE



Ecco perché la pelle invecchia

DI LAURA TACCANI

Insonnia d'estate, come cercare di dormire bene

DI VIOLA RITA

Influencer dello yoga: così la meditazione diventa un prodotto da vendere bene

DI IRENE SCALISE

Frutta e verdura proteggono il cuore dopo la menopausa (e non solo)

DI FEDERICO MERETA

leggi tutte le notizie di Salute >

© Riproduzione riservata

FARE YOGA FA BENE

Accessori e abbigliamento top

<



La guida allo shopping del Gruppo Gedi





CALCIO

Calcio in streaming: come potenziare la connessione WiFi per vedere le partite



Scrivi la tua storia Servizi editoriali

Fai di Repubblica la tua homepage Mappa del sito Redazione Scriveteci Per inviare foto e video Servizio Clienti Pubblicità Cookie Policy Privacy Codice Etico e Best Practices

Divisione Stampa Nazionale - GEDI Gruppo Editoriale S.p.A. - P.Iva 00906801006 - ISSN 2499-0817