

Suggerimenti tattici per fare la spesa

Suggerimenti per fare la spesa con successo.

Un dato incontrovertibile è che abbiamo tutti bisogno di mangiare e di fare la spesa, è un compito di routine che dobbiamo fare. Ma a volte questo compito necessario oppure gaudente può essere un po' estenuante quando si ha una minorazione visiva o perdita della vista. Ci sono diversi passaggi da prendere in considerazione :

- Trovare un passaggio da casa nostra al negozio o al supermercato.
- Trovare una persona normovedente per aiutarvi con la navigazione lungo i corridoi, la lettura delle piccole etichette di confezionamento e cartellini dei prezzi, la gestione dell'acquisto alla cassa.
- Riporre e organizzare i vostri prodotti alimentari nella vostra cucina.

Dopo questo elenco macchinoso, verrebbe voglia gettare la spugna e ordinare per telefono del cibo cinese o una pizza a domicilio per cena! Ma questo andrebbe a discapito della salute dei nostri occhi, una cosa che non possiamo di certo permetterci.

Quindi non bisogna scoraggiarsi o sentirsi sopraffatti. E' pur vero che ci sono diversi passaggi da considerare quando si vuole fare la spesa se si è ciechi o ipovedenti, ma con un po' di preparazione e di strategie, l'esperienza può diventare molto più piacevole. Ecco qui di seguito alcuni suggerimenti utili per fare la spesa.

Lista della spesa

Prima di andare al negozio, è ovvio fare una lista di ciò che vi serve. Esaminate la vostra cucina e controllate il vostro frigorifero, gli armadietti e la dispensa per renderci conto di quello che si sta esaurendo. Nel fare questo, prendete appunti e scrivere i vostri prodotti alimentari.

Gli strumenti per prendere appunti con le lettere ingrandite per gli ipovedenti, sono una pennarello a punta media e dei fogli di carta con linea scura.

Vedere inoltre [Etichettatura](#) dove è indicato un ulteriore sistema organizzato per la lista della spesa.

È inoltre possibile utilizzare il **braille**, **registratori** o **applicazioni digitali sul vostro smartphone**. Io personalmente digito la mia lista sul computer e la stampo, e in base alle proprie difficoltà la si può leggere oppure la si può dare in mano alla persona che ci accompagnerà al supermercato.

Quando si crea una lista, è una buona idea usare delle strategie :

- **per categorie**: ad esempio mettere tutti i prodotti lattiero-caseari nella stessa sezione, tutte le carni e pollame, ecc ...
- oppure, utilizzare la **memoria visiva**, come faccio io, questo è possibile solo se ci si reca abitualmente negli stessi negozi, e si conosce il percorso e l'ubicazione dei prodotti nelle corsie, quindi organizzo la mia lista a casa ripercorrendo mentalmente il tragitto.

Concepire la lista in uno di questi modi, aiuterà la persona normovedente che ci accompagna, a trovare subito i prodotti e a non sprecare tanto tempo andando su e giù per le corsie.

Inoltre si possono fare acquisti direttamente da casa, **tramite telefono**, questo è un servizio personalizzato che sta prendendo sempre più piede nei negozi di alimentari, per compensare la concorrenza dei supermercati della grande distribuzione fidelizzando i clienti. Oppure **via web**, io lo uso spesso, ma per ora è un servizio disponibile solo in alcuni supermercati della grande distribuzione e non in

Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione

tutte le città. Inoltre comprovando la propria disabilità non vi è alcun sovrapprezzo per la consegna.



Buoni e vendite promozionali

Mentre si prepara la lista della spesa, controllare le inserzioni delle vendite promozionali. So che ci si potrebbe chiedere "come si fa a farlo se si è ipovedenti e non si può vedere un annuncio stampato?" Beh, ci sono un paio di cose che si possono fare. Uno, si può chiedere a una persona vedente di leggerci gli annunci di vendita promozionali o si può leggere on-line sul computer. Alcuni supermercati di generi alimentari mettono i propri annunci settimanali di vendita sui loro siti web. Inoltre, se ci si iscrive alla loro mailing-list, mandano via e-mail gli annunci dei prodotti in offerta. Se mi interessano li stampo e li inserisco nella mia lista della spesa da portare in negozio.

Dopo aver creato la lista della spesa, è il momento di recarsi al negozio di alimentari. Se si è da soli e non si dispone di un amico o di un familiare per assistervi, è utile mettersi preventivamente d'accordo con i gestori dei negozi per fornirci un'adeguata assistenza. In alcuni supermercati è possibile chiedere aiuto al banco del servizio clienti. In genere, una persona addetta alla vendita arriverà a prendere il carrello e aiutarvi con la vostra spesa. Quando il commesso si avvicina, è carino presentarsi e ringraziare per l'aiuto. Ho scoperto che se rompiamo noi il ghiaccio per primi, si crea durante il tragitto, una piacevole interazione con la persona, mettendola più a suo agio nei confronti della nostra disabilità. Quindi consegno la mia lista alla persona incaricata e appoggio la mia mano sul carrello, mentre lo tirano dall'altra estremità.

Gestire la propria spesa

È importante che la persona normovedente inserisca gli articoli nel carrello dopo essersi assicurata che sia ciò che noi vogliamo. A seconda delle preferenze personali, si potrebbe chiedere che:

- la persona che ci assiste ci faccia toccare di volta in volta un elemento o due nelle nostre mani in modo da poter sentire la dimensione, la larghezza e il peso dell'oggetto. Se siete ipovedenti, questo è un buon momento per utilizzare una piccola lente di ingrandimento manuale con luce integrata o di altri utensili per leggere le etichette.
- Inoltre, è possibile chiedere alla persona addetta di ripetere verbalmente il nome del prodotto nel momento in cui inserisce nel carrello un alimento, per verificare che sia stato preso dallo scaffale giusto.

Tu con i miei occhi

Vedere il mondo in bassa risoluzione



Qualcuno potrebbe pensare che questo passaggio sia un po' noioso, ma quando un articolo errato viene inserito nel carrello, lo si acquista e lo si porta a casa, ed è facile capire quanto sia importante questo passaggio. Per chi non ha la possibilità di verificare con un residuo visivo, ci si renderà conto dell'articolo errato solo dopo averlo aperto per mangiarlo o per cucinarlo, naturalmente, a quel punto sarà troppo tardi.

Pagare alla cassa

E' inoltre una buona idea chiedere alla persona addetta di nominare gli articoli che sta mettendo sul nastro prima della scansione. Nominare gli articoli comporta due vantaggi:

- Il primo è un'ulteriore verifica degli articoli ancora una volta prima dell'acquisto.
- Il secondo, conferma che si sta pagando i prezzi corretti per loro. Poiché gli schermi della maggior parte dei negozi di alimentari possono essere difficili da vedere e gli scontrini di acquisto possono essere difficili da leggere, questo metodo può essere estremamente utile come controllo incrociato delle informazioni.

Portare a casa la spesa



Con l'introduzione degli eco-sacchetti, a causa della loro fragilità, si ha una grande percentuale di probabilità che si rompano a metà del nostro tragitto di ritorno, in alternativa si possono utilizzare:

- Borsoni in nylon tipo quelle da palestra
- Shopper in tela grezza robuste
- Borse termiche per meglio conservare i prodotti congelati e freddi durante il viaggio di ritorno.

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

- Zaini o borse in nylon comprimibili da utilizzare al bisogno
- Carrelli su ruote.

Utilizzando le borse di questo tipo sono molto più sicure e più facili da maneggiare durante il viaggio se si è a piedi, con i mezzi pubblici, se si deve prendere un taxi, che ci venga a prendere un amico o un familiare .

Personalmente uso un carrello porta spesa perché è molto capiente, posso portarlo con una mano sola e con l'altra tenere il bastone bianco.



Anche se cerco di essere il più indipendente possibile, ecco i **possibili pericoli di infortunio che principalmente trovo al supermercato**:

- Scalette a 3 gradini lasciati nelle corsie in posizioni che non ti aspetti, e che spuntano a sorpresa.
- Bancali, scatoloni, carrelli utilizzati dal personale durante il rifornimento degli scaffali e i vari banchi frigoriferi.
- Persone che spingono i carrelli guardando altrove non prestando attenzione alla corsia di passaggio.
- Persone che si fermano in mezzo alla corsia occupandone gran parte con il loro ingombro.
- Bimbi che corrono nelle corsie senza controllo da parte dei genitori.



Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

Allora, siete pronti per andare a fare la spesa? Avete trovato questi suggerimenti utili? Quali strategie avete escogitato per fare la spesa il più possibile senza stress? Condividi i tuoi consigli e suggerimenti nella sezione commenti.