



## Các dịch vụ cho người bị mù lòa hay bị khiếm thị

Có nhiều hỗ trợ và dịch vụ dành cho người bị mù lòa hay bị khiếm thị.

Các dịch vụ này có thể thẩm định các nhu cầu của quý vị để giúp quý vị thích nghi với tình trạng mất thị lực, và đạt được tối đa với thị lực của mình. Họ làm việc cùng quý vị để giúp quý vị học các cách thức mới để thực hiện các công việc hàng ngày nhằm đảm bảo là quý vị có thể tiếp tục tự lập và tham gia các sinh hoạt mà mình chọn.

Các dịch vụ này được cung cấp bởi các tổ chức chuyên môn cũng như bởi một số chuyên viên đo thị lực hay bác sĩ chuyên khoa mắt.

Quý vị không cần sự giới thiệu để tiếp cận các dịch vụ này (ngoại trừ các dịch vụ thuộc chuyên khoa mắt).

### Các dịch vụ hỗ trợ có thể giúp đỡ tôi thế nào?

Các dịch vụ hỗ trợ có thể giúp đỡ về việc:

- Đọc, viết, sử dụng máy vi tính hay nấu ăn. Có nhiều trợ cụ, trang thiết bị và công nghệ như kính lúp, thiết bị đọc màn hình cho máy vi tính, ánh sáng đúng, dấu nổi để sờ trên các đồ dùng gia dụng, máy điện thoại di động hay các 'app' (ứng dụng phần mềm) có thể tiếp cận được, mà có thể giúp đỡ trong công việc hàng ngày.
- Đi lại quanh nhà, tại nơi làm việc và trong cộng đồng một cách an toàn. Các chuyên viên chuyên khoa đã qua huấn luyện có thể hướng dẫn quý vị các cách xác định đường đi, lối lại trong các khu vực quý vị muốn đến. Việc này có thể bao gồm cách sử dụng cây gậy dài hay chó dẫn đường.
- Tham gia các sinh hoạt xã hội, thể thao và văn hóa mà quý vị ưa thích. Nhiều dịch vụ tổ chức các chương trình sinh hoạt trong ngày hay cung cấp các dịch vụ thư viện.

Một số tổ chức còn có thể cung cấp dịch vụ tư vấn, các nhóm hỗ trợ địa phương và dịch vụ việc làm.

### Services for people who are blind or vision impaired

There are many supports and services available for people who are blind or vision impaired.

These services can assess your needs to help you adjust to vision loss, and make the most of your vision. They work with you to learn new ways to carry out everyday tasks to make sure you can continue to be independent and participate in your chosen activities.

Services are provided by specialist organisations as well as some optometrists and some ophthalmologists.

You do not need a referral to access these services (excluding ophthalmology).

### How can support services help me?

Support services can help with:

- Reading, writing, using a computer or cooking. Many aids, equipment and technologies are available such as magnifiers, screen readers for computers, correct lighting, tactile markers for household appliances, accessible mobile phones and 'apps' (software applications) that can help with everyday tasks.
- Moving about your home, at work and in the community safely. Trained specialists can teach you to navigate areas you wish to travel in. This may include how to use a long cane or a dog guide.
- Participating in your favourite social, sport and cultural activities. Many services organise day activity programs or offer library services.

Some organisations may also provide counselling services, local support groups and employment services.

## Khi nào thì tôi nên tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ này?

Nếu bị mù lòa hay bị khiếm thị, thì bất kỳ lúc nào, quý vị cũng đều có thể tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ.

Quý vị nên xem xét đến việc liên lạc họ khi tình trạng mắt thị lực của quý vị bắt đầu ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của quý vị.

Các dịch vụ khác nhau có thể được dùng đến khi tình trạng mắt thị lực diễn tiến.

Đừng quên tiếp tục được chuyên viên đo thị lực hay bác sĩ chuyên khoa mắt của quý vị đều đặn khám kiểm tra lại, ngay cả nếu quý vị đang sử dụng một dịch vụ hỗ trợ nào đó rồi.

## Để biết thêm thông tin

Để biết các dịch vụ sẵn có trong khu vực địa phương của mình, hãy nói chuyện với chuyên viên đo thị lực, bác sĩ chuyên khoa mắt hay bác sĩ toàn khoa (GP) của quý vị.

Để tìm một chuyên viên đo thị lực trong địa phương, xin truy cập trang mạng [www.optometry.org.au/victoria](http://www.optometry.org.au/victoria)

Để tìm một bác sĩ chuyên khoa mắt trong địa phương, xin truy cập trang mạng [www.ranzco.edu](http://www.ranzco.edu)

Để tìm hiểu thêm về tình trạng sức khỏe của mắt, xin truy cập trang mạng [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au)

## Các dịch vụ cho người có thị lực kém trong Tiểu bang Victoria

**Australian College of Optometry (Hội Nhân khoa Úc)** – phòng khám về thị lực kém: xin gọi số 1800 033 066 hoặc truy cập trang mạng [www.aco.org.au](http://www.aco.org.au)

**Guide Dogs Victoria (Chó Dẫn Đường Bang Victoria)**: xin gọi số (03) 9854 4444 hoặc truy cập trang mạng [www.guidedogsvictoria.com.au](http://www.guidedogsvictoria.com.au)

**Vision Australia (Cơ quan Nghiên cứu về Thị lực Úc)**: xin gọi số 1300 847 466 hoặc truy cập trang mạng [www.visionaustralia.org](http://www.visionaustralia.org)

## When should I access these support services?

If you are blind or vision impaired, you can access support services at any time.

You should consider contacting them when your vision loss starts to impact on your daily life.

Different services can be used as vision loss progresses.

Don't forget to keep having regular reviews with your optometrist or ophthalmologist, even if you are engaged with a support service.

## For more information

To find out the services available in your local area, speak to your optometrist, ophthalmologist or GP.

To find a local optometrist visit [www.optometry.org.au/victoria](http://www.optometry.org.au/victoria)

To find a local ophthalmologist visit [www.ranzco.edu](http://www.ranzco.edu)

To find out more about eye health visit [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au)

## Low vision services in Victoria

**Australian College of Optometry** - low vision clinic: call 1800 033 066 or visit [www.aco.org.au](http://www.aco.org.au)

**Guide Dogs Victoria**: call (03) 9854 4444 or visit [www.guidedogsvictoria.com.au](http://www.guidedogsvictoria.com.au)

**Vision Australia**: call 1300 847 466 or visit [www.visionaustralia.org](http://www.visionaustralia.org)

## Các dịch vụ thông tin và hỗ trợ

**Blind Citizens Australia (Công dân Mù lòa Úc):** xin gọi số 1800 033 066 hoặc truy cập trang mạng [www.bca.org.au](http://www.bca.org.au)

**Glaucoma Australia (Cơ quan Nghiên cứu về Bệnh Tăng Nhãn Áp Úc):** xin gọi số 1800 500 880 hoặc truy cập trang mạng [www.glaucoma.org.au](http://www.glaucoma.org.au)

**Keratoconus Australia (Cơ quan Nghiên cứu về Bệnh Giác mạc hình Chóp Úc):** xin gọi số 0409 644 811 hoặc truy cập trang mạng [www.keratoconus.asn.au](http://www.keratoconus.asn.au)

**Macular Disease Foundation Australia (Cơ quan Nghiên cứu về Bệnh Hoàng điểm Úc):** xin gọi số 1800 111 709 hoặc truy cập trang mạng [www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au)

**Retina Australia (Cơ quan Nghiên cứu về Bệnh Võng Mạc Úc):** xin gọi số 1800 999 870 hoặc truy cập trang mạng [www.retinaaustralia.com.au](http://www.retinaaustralia.com.au)

**Royal Institute for Deaf and Blind Children (Viện Hoàng gia cho Trẻ bị Điếc và Mù lòa):** xin gọi số (02) 9871 1233 hoặc truy cập trang mạng [www.ridbc.org.au](http://www.ridbc.org.au)

## Information and support services

**Blind Citizens Australia:** call 1800 033 066 or visit [www.bca.org.au](http://www.bca.org.au)

**Glaucoma Australia:** call 1800 500 880 or visit [www.glaucoma.org.au](http://www.glaucoma.org.au)

**Keratoconus Australia:** call 0409 644 811 or visit [www.keratoconus.asn.au](http://www.keratoconus.asn.au)

**Macular Disease Foundation Australia:** call 1800 111 709 or visit [www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au)

**Retina Australia:** call 1800 999 870 or visit [www.retinaaustralia.com.au](http://www.retinaaustralia.com.au)

**Royal Institute for Deaf and Blind Children:** call (02) 9871 1233 or visit [www.ridbc.org.au](http://www.ridbc.org.au)