

## Υπηρεσίες για τυφλούς και για άτομα με προβλήματα όρασης

Υπάρχουν πολλές υποστηρίξεις και υπηρεσίες διαθέσιμες για τυφλούς και για άτομα με προβλήματα όρασης.

Αυτές οι υπηρεσίες μπορούν να αξιολογήσουν τις ανάγκες σας για να σας βοηθήσουν να προσαρμοστείτε στην απώλεια όρασης και να αξιοποιήσετε στο έπακρο την όρασή σας. Συνεργάζονται μαζί σας για να μάθετε νέους τρόπους εκτέλεσης των καθημερινών σας καθηκόντων, προκειμένου να εξακολουθείτε να είστε ανεξάρτητοι και να συμμετέχετε στις δραστηριότητες που έχετε επιλέξει.

Οι υπηρεσίες παρέχονται από εξειδικευμένους οργανισμούς, καθώς επίσης και από ορισμένους οπτομέτρες και οφθαλμιάτρους.

Δεν χρειάζεται παραπεμπτικό για την πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες (εκτός της οφθαλμολογίας).

### Πώς μπορούν να με βοηθήσουν οι υπηρεσίες υποστήριξης;

Οι υπηρεσίες υποστήριξης μπορούν να βοηθήσουν με τα εξής:

- Την ανάγνωση, τη γραφή, τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών ή το μαγείρεμα. Είναι διαθέσιμα πολλά βοηθητικά, εξοπλισμός και τεχνολογίες όπως μεγεθυντικοί φακοί, αναγνώστες οθόνης για υπολογιστές, κατάλληλος φωτισμός, δείκτες αφής για τις οικιακές συσκευές, προσιτά κινητά τηλέφωνα και «εφαρμογές» (εφαρμογές λογισμικού) που μπορούν να βοηθήσουν με τις καθημερινές εργασίες.
- Να μετακινήστε με ασφάλεια γύρω στο σπίτι, στην εργασία και στην κοινότητα. Εκπαιδευμένοι ειδικοί μπορούν να σας διδάξουν να περιηγηθείτε περιοχές που επιθυμείτε να ταξιδέψετε. Αυτό μπορεί να συμπεριλαμβάνει τη χρήση ενός μακριού μπαστουιού ή τη χρήση ενός σκύλου οδηγού.

### 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.

- Να συμμετέχετε σε αγαπημένες σας κοινωνικές, αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες. Πολλές υπηρεσίες διοργανώνουν ημερήσια προγράμματα δραστηριοτήτων ή παρέχουν υπηρεσίες βιβλιοθήκης.

Ορισμένοι οργανισμοί μπορούν, επίσης, να παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες, τοπικές ομάδες υποστήριξης και υπηρεσίες απασχόλησης.

## Πότε θα πρέπει να έχω πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες υποστήριξης;

Αν είστε τυφλοί ή έχετε προβλήματα όρασης, μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης ανά πάσα στιγμή.

Θα πρέπει να επικοινωνήσετε μαζί τους όταν η απώλεια της όρασής σας αρχίζει να έχει αντίκτυπο στην καθημερινή σας ζωή.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικές υπηρεσίες, καθώς εξελίσσεται η απώλεια της όρασης.

Μην ξεχνάτε να εξακολουθείτε να κάνετε τακτικές επανεξετάσεις με τον οπτομέτρη ή τον οφθαλμίατρό σας, ακόμη και όταν είστε δεσμευμένοι με μια υπηρεσία υποστήριξης.

## Για περισσότερες πληροφορίες

Για να μάθετε για τις υπηρεσίες που διατίθενται στην τοπική σας περιοχή, μιλήστε με τον οπτομέτρη, τον οφθαλμίατρο ή τον παθολόγο γιατρό σας.

Για να βρείτε έναν τοπικό οπτομέτρη επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.optometry.org.au/victoria](http://www.optometry.org.au/victoria)

Για να βρείτε έναν τοπικό οφθαλμίατρο επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.ranzco.edu](http://www.ranzco.edu)

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την υγεία των οφθαλμών επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.visioninitiative.org.au](http://www.visioninitiative.org.au)

- 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.

## 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)

## Υπηρεσίες Χαμηλής όρασης στη Βικτώρια

**Australian College of Optometry** - κλινική χαμηλής όρασης: τηλεφωνήστε στον αριθμό 1800 033 066 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.aco.org.au](http://www.aco.org.au)

**Guide Dogs Victoria:** τηλεφωνήστε στον αριθμό (03) 9854 4444 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.guidedogsvictoria.com.au](http://www.guidedogsvictoria.com.au)

**Vision Australia:** τηλεφωνήστε στον αριθμό 1300 847 466 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.visionaustralia.org](http://www.visionaustralia.org)

## Υπηρεσίες πληροφόρησης και υποστήριξης

**Blind Citizens Australia:** τηλεφωνήστε στον αριθμό 1800 033 066 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.bca.org.au](http://www.bca.org.au)

**Glaucoma Australia:** τηλεφωνήστε στον αριθμό 1800 500 880 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.glaucoma.org.au](http://www.glaucoma.org.au)

**Keratoconus Australia:** τηλεφωνήστε στον αριθμό 0409 644 811 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.keratoconus.asn.au](http://www.keratoconus.asn.au)

**Macular Disease Foundation Australia:** τηλεφωνήστε στον αριθμό 1800 111 709 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.mdffoundation.com.au](http://www.mdffoundation.com.au)

**Retina Australia:** τηλεφωνήστε στον αριθμό 1800 999 870 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.retinaaustralia.com.au](http://www.retinaaustralia.com.au)

**Royal Institute for Deaf and Blind Children:** τηλεφωνήστε στον αριθμό (02) 9871 1233 ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.ridbc.org.au](http://www.ridbc.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)

## 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.mdffoundation.com.au](http://www.mdffoundation.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)