

KHIẾM THỊ

TƯỜNG TƯỢNG

Chú của bạn mới bị mù. Chú 40 tuổi và làm nghề đánh cá. Chú có 2 người con, một 15 tuổi và một 10 tuổi.

Chú bạn sẽ có những vấn đề gì? Chú có thể tiếp tục làm việc được không? Chú có thể trông nom gia đình được không? Theo bạn chú sẽ cảm thấy thế nào?

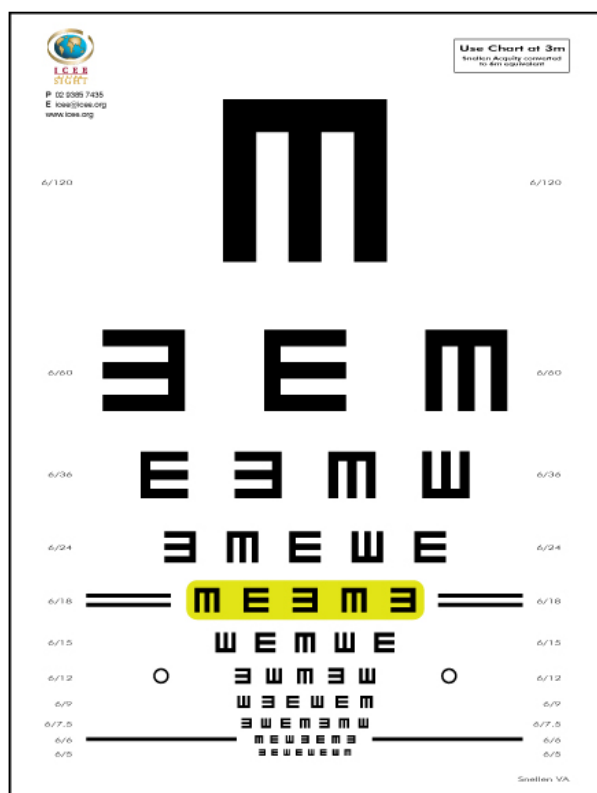
Bạn có thể làm gì để giúp đỡ chú?

BẠN SẼ HỌC ĐƯỢC GÌ

Khi học xong bài này, bạn phải có khả năng:

- Biết được khiếm thị là gì
- Mô tả các cách để giúp những người khiếm thị
- Dẫn dắt một bệnh nhân khiếm thị.

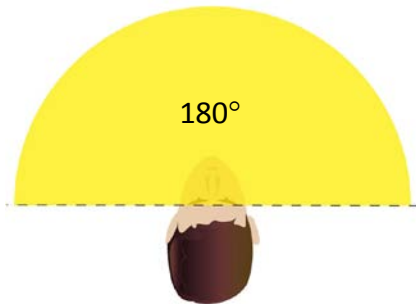
KHIẾM THỊ LÀ GÌ?



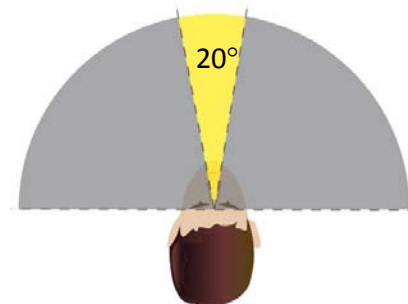
- Khiếm thị là khi một người có thị lực rất kém, không thể cải thiện được bằng kính, phẫu thuật hoặc thuốc
- Một bệnh nhân khiếm thị có thể có thị lực trung tâm và/hoặc thị lực ngoại vi kém
- Thị lực trung tâm kém:
 - Là thị lực dưới 6/18 (20/60) ở mắt tốt hơn (Hình 1)
 - Ảnh hưởng đến khả năng thực hiện các nhiệm vụ như là đọc sách và nhận biết các khuôn mặt

Hình 1: Bệnh nhân khiếm thị không thể đọc được các chữ ở dưới dòng được đánh dấu trên bảng (thị lực < 6/18)

- Thị lực ngoại vi kém:
 - Là thị trường thu hẹp dưới 20° (Hình 2 & 3)
 - Ảnh hưởng đến khả năng di chuyển.



Hình 2: Thị trường bình thường rộng hơn 180° một chút



Hình 3: Người này được coi là mù bởi vì thị trường chỉ có 20°



Mù không phải bao giờ cũng có nghĩa là không nhìn thấy gì.

Một người mù luật định có thể biết được:

- Các hình và bóng
- Sáng và tối.

TẠI SAO KHIẾM THỊ LÀ MỘT VẤN ĐỀ?

Người khiếm thị có thể gặp nhiều khó khăn, bao gồm:

- Ở trường học: đọc, viết, nhận biết các khuôn mặt, giao tiếp và chơi
- Ở nơi làm việc: đánh cá, nuôi trồng, đếm, giao tiếp và khâu vá
- Ở nhà: nấu bếp, vệ sinh cá nhân, mua sắm, trông nom trẻ em
- Đi lại: đi qua đường, nhận biết xe buýt, di chuyển trong đám đông
- Giải trí: chơi thể thao, chơi cờ, xem TV và đọc sách.

Người khiếm thị thường bị loại trừ khỏi các hoạt động hàng ngày này một cách quá mức.



- Mặc dù không thể cải thiện thị lực của một người khiếm thị nhưng chúng ta có thể làm nhiều thứ để cho cuộc sống của bệnh nhân dễ dàng hơn.**

TÔI CÓ THỂ GIÚP MỘT NGƯỜI KHIẾM THỊ THẾ NÀO?

- Chúng ta nên nghĩ đến người bệnh trước tiên, sau đó mới tới tổn hại thị lực của họ:
 - Biểu hiện thoải mái khi ở gần một bệnh nhân khiếm thị
 - Nói với tốc độ và âm lượng bình thường
- Nhiều người bị giảm thị lực đã học cách tự làm hầu hết mọi việc
- Tuy nhiên đôi lúc họ có thể cần sự giúp đỡ.

TÔI CẦN HỎI GÌ?	Luôn hỏi bệnh nhân xem họ có cần giúp đỡ không và bạn có thể làm gì để giúp họ <ul style="list-style-type: none"> Anh/chị có gặp khó khăn với những việc muốn làm hoặc cần phải làm không? Anh/chị có gặp khó khăn khi đi lại không? Anh/chị có muốn tìm hiểu về trợ cụ khiếm thị và các kĩ thuật có thể dùng để làm những công việc mà anh/chị cần và muốn làm không?
TÔI CẦN LÀM GÌ?	Chuyển đi khám mắt: <ul style="list-style-type: none"> Kiểm tra xem họ có bệnh mắt có thể điều trị không Một bệnh nhân khiếm thị có thể được hưởng lợi nhờ kính công suất cao. Chuyển đến phòng khám khiếm thị nếu có, để: <ul style="list-style-type: none"> Khám mắt Kê đơn trợ cụ khiếm thị Tập luyện và hướng dẫn để giúp bệnh nhân thực hiện các công việc hàng ngày. <p>Nếu không thể chuyển một người tới phòng khám khiếm thị thì thông tin dưới đây về trợ cụ khiếm thị, các kĩ thuật và việc huấn luyện định hướng di chuyển sẽ giúp ích cho bệnh nhân.</p> Tuyên truyền vận động: <ul style="list-style-type: none"> Chúng ta có thể làm cho cộng đồng trở thành một nơi an toàn hơn bằng cách nói với những người lãnh đạo cộng đồng về việc thay đổi những thứ là nguy cơ đối với người khiếm thị.

CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐỂ GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHIẾM THỊ

Có nhiều cách để làm cho các thứ nhìn dễ hơn, như là:





- Đến gần vật hơn
- Sử dụng tương phản để làm cho một số công việc dễ dàng hơn (Hình 4)
- Có chiếu sáng tốt, nhưng giảm ánh chói
- Đảm bảo rằng ánh sáng chiếu vào công việc, không chiếu vào mắt
- Tránh các mặt phản xạ nhiều
- Đội mũ và đeo kính râm để tránh ánh chói
- Dùng các giác quan khác như thính giác hoặc xúc giác
- Dùng các vật đánh dấu sờ thấy được (như các chấm nhỏ có dán dính) để đánh dấu vị trí các vật, chẳng hạn các lỗ khóa.



Hình 4: Nhận biết thực phẩm (chẳng hạn đường) trên một đĩa sẽ dễ hơn nếu có màu tương phản

TRỢ CỤ KHIẾM THỊ

Trợ cụ khiếm thị là những công cụ làm cho các vật dễ nhìn hơn, do đó giúp cải thiện cuộc sống hàng ngày của những người khiếm thị.

LOẠI TRỢ CỤ KHIẾM THỊ:		CÓ THỂ HỮU ÍCH CHO CÁC HOẠT ĐỘNG:
	<p>Kính đọc sách công suất cao [ảnh của Bệnh viện mắt Aravind, Phòng khám hiếm thị: ICEH]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kính đọc sách công suất cao có thể rất hữu ích các công việc nhìn gần • Cho phép trường nhìn rộng hơn • Cũng có thể có thêm lăng kính để giảm mỏi mắt 	<p>Các công việc nhìn gần, như là:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Đọc sách • Viết
	<p>Kính lúp cầm tay [ảnh của Sarah Squire: ICEH]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kính lúp cầm tay rất thông dụng, vì sử dụng đơn giản, nhẹ, và không quá đắt • Làm cho vật hoặc các chữ được phóng to hơn và đậm hơn, làm cho dễ thấy hơn 	<p>Thường tốt nhất cho các công việc không quá lâu, như là:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Đọc các nhãn chai thuốc • Nhìn giá tiền trong một cửa hiệu • Nhìn tiền
	<p>Kính lúp có chân [ảnh của Margreet Hogeweg: ICEH]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kính lúp có chân để giữ cố định và dễ cầm • Chúng được đặt trực tiếp lên vật mà bệnh nhân đang nhìn 	<p>Những công việc cần ít thời gian, như là:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Đọc hoặc viết • Khâu vá • Nghề thủ công và các sở thích riêng
	<p>Kính lúp đeo trên đầu hoặc gắn trên kính gọng</p> <ul style="list-style-type: none"> • Các công việc dễ dàng hơn bởi vì bệnh nhân không phải giữ kính lúp 	<p>Những công việc mà bệnh nhân cần phải dùng cả 2 tay, như là:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nghề thủ công và các sở thích riêng • Khâu vá

	<p>Kính viễn vọng [ảnh của UNIFESP-B Brazil: ICEH]</p> <ul style="list-style-type: none"> Cả kính một mắt và hai mắt đều hữu ích cho những người khiếm thị 	<p>Hữu ích để nhìn các vật ở xa, như là:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nhận biết các biển báo giao thông hoặc số xe buýt Đọc chữ trên bảng đen ở lớp học
	<p>Truyền hình mạch kín (CCTV- Closed Circuit Television)</p> <ul style="list-style-type: none"> Dùng một camera video để chiếu một ảnh phóng đại của một vật lên một màn hình TV 	<p>Có thể giúp làm nhiều công việc khác nhau, như là:</p> <ul style="list-style-type: none"> Đọc chữ trên bảng ở lớp học Đọc hoặc viết Xem ảnh Nghề thủ công và các sở thích riêng
	<p>Gậy trắng</p> <ul style="list-style-type: none"> Hữu ích để giúp chỉ đường cho bệnh nhân khi đi bộ hoặc di chuyển 	<ul style="list-style-type: none"> Di chuyển an toàn hơn Để cho những người khác biết rằng bệnh nhân có vấn đề với thị lực

CÁCH DẮT MỘT NGƯỜI KHIẾM THỊ



- **Bao giờ cũng hỏi bạn có thể giúp không.**

- Hỏi bệnh nhân đó có cần giúp đỡ không
- Đứng bên cạnh bệnh nhân
- Chạm vào mặt sau cánh tay bệnh nhân bằng mặt sau bàn tay của bạn
- Bạn cần để cánh tay buông lỏng ở bên mình, do đó bệnh nhân có thể nắm vào cánh tay của bạn ở ngay trên khuỷu tay
- Bệnh nhân sẽ đứng gần phía bên của bạn, sau bạn khoảng một bước
- Không phải tất cả mọi người khiếm thị muốn được dắt theo cách này – do đó bạn luôn cần hỏi xem cách này có hợp với họ không
- Khi tới một chỗ hẹp (như ô cửa), chuyển cánh tay dắt ra sau về thất lưng của mình
 - Bệnh nhân sẽ đi sau bạn
 - Nếu bệnh nhân không đi theo, hỏi xem điều gì xảy ra
 - Sau khi đi qua chỗ hẹp, đưa tay trở lại ở bên mình.



Hình 5: Dắt một bệnh nhân khiếm thị
(Hình vẽ của Padhmavathi Bashyarangan: LVPEI)

NẾU CẦN ĐỔI BÊN:	<ul style="list-style-type: none"> Nếu bạn cần đổi bên: Nói cho bệnh nhân biết Dừng lại trước khi đổi bên Bệnh nhân có thể đặt tay lên lưng của bạn trước khi buông tay bạn ra Sau đó bệnh nhân có thể di chuyển sang bên và nắm cánh tay bạn.
NẾU ĐI ĐẾN MỘT CỬA ĐÓNG:	<ul style="list-style-type: none"> Nói cho bệnh nhân biết là cửa mở về phía bệnh nhân hay mở ra xa bệnh nhân Đi qua cửa cùng với bệnh nhân ở cùng bên với bản lề cửa.
NẾU ĐI ĐẾN CẦU THANG:	<ul style="list-style-type: none"> Dắt bệnh nhân đến thẳng góc với cầu thang, không theo hướng chéo Nói cho bệnh nhân biết cầu thang đi lên hay là đi xuống Để bệnh nhân sử dụng tay vịn Đảm bảo rằng bạn đi trước bệnh nhân một bậc Dừng lại và nói cho bệnh nhân khi đã đi đến cuối cầu thang.
NẾU ĐI QUA ĐƯỜNG:	<ul style="list-style-type: none"> Nếu bạn đi qua đường: Dắt bệnh nhân tới mép đường theo hướng thẳng góc Không đi thẳng qua đường.

CÁC TỔ CHỨC KHIẾM THỊ

- Các tổ chức này có thể giúp những người khiếm thị bằng cách:
 - Cung cấp trợ cụ khiếm thị
 - Dạy mọi người cách dùng trợ cụ khiếm thị
 - Cho họ lời khuyên về cách đi lại
 - Tư vấn và hỗ trợ
- Hãy tìm các tổ chức ở địa phương có thể giúp những người khiếm thị trong cộng đồng của bạn
- Chuyển bệnh nhân tới các tổ chức này nếu họ bị khiếm thị hoặc bị mù.

CÂU HỎI TỰ ĐÁNH GIÁ

1. Hãy nêu 3 công việc mà một người khiếm thị có thể gặp khó khăn:

2. Hãy nêu 3 phương pháp đơn giản để làm cho công việc hàng ngày dễ dàng hơn đối với người khiếm thị:

3. Tại sao một số người khiếm thị dùng gậy trắng?

4. Hãy kể tên ít nhất 3 trợ cụ khiếm thị, và mỗi trợ cụ này có thể giúp ích cho những công việc gì?

5. Khi nói rằng một người bị mù theo luật định thì có nghĩa là gì?
