ĐỊNH HƯỚNG VÀ DI CHUYỂN

TÁC GIẢ

Hasan Minto: Viện thị giác Brien Holden, Paskistan.
Padhmavathi Bashyarangan: Viện mắt LV Prasad, Ấn độ.

THẨM ĐỊNH

Jill Keefe: Trung tâm nghiên cứu mắt Australia (CERA), Melbourne, Australia.
Pirindhavellie Govender: Đại học KwaZulu Natal (UKZN) Durban, Nam phi.

GIỚI THIỆU

Chương này bao gồm những nội dung:

- Di chuyển và định hướng là gì.
- Hướng dẫn định hướng và di chuyển.
- Các kĩ năng trước sử dụng gậy.
- Kĩ thuật của người dắt sáng mắt.
- Sử dụng gậy.
- Sử dụng các giác quan khác để định hướng.
- Những qui tắc của định hướng và di chuyển.

GIỚI THIỆU

Một số người có giảm thị lực nặng sợ đi ra ngoài một mình. Họ ngồi ở nhà vì không biết đi lại một mình thế nào và phải dựa vào sự giúp đỡ của gia đình và bạn bè. Họ phải chờ một người nào đó dẫn vào nhà tắm hoặc thậm chí thăm nhà hàng xóm. Tuy nhiên, khi được rèn luyện, những người này có thể học đi lại an toàn ở môi trường của mình. Điều này cho phép họ tự do hơn và làm cho họ ít phụ thuộc hơn vào gia đình và bạn bè. Trẻ em có thể học cách đi đến trường và người lớn có thể học cách đi đến chỗ làm việc hoặc đi ra vườn. Khi người khiếm thị có thể đi lại an toàn trong môi trường quen thuộc, họ có thể trở nên tích cực hơn trong các hoạt động ở gia đình và cộng đồng.

DI CHUYỂN VÀ ĐỊNH HƯỚNG

Rèn luyện di chuyển là một thuật ngữ dùng để chỉ sự kết hợp 2 kĩ năng là: di chuyển và định hướng. Di chuyển là khả năng đi lại, trong khi định hướng là khả năng sử dụng các giác quan còn lại để biết được vị trí của mình ở môi trường ở bất kì thời điểm nào.

Định hướng và di chuyển có thể định nghĩa là việc dạy các nhận thức, các kĩ năng và các kĩ thuật cần thiết cho người khiếm thị đi lại an toàn, hiệu quả, và đẹp mắt qua bất kì môi trường nào và trong các điều kiện và hoàn cảnh của mọi môi trường.

Định hướng và di chuyển là một phần của chương trình phục hồi chức năng hoặc giáo dục để dạy cho người mù hoặc khiếm thị cách đi lại an toàn và độc lập. Mục tiêu của chương trình định hướng và di chuyển là để cho bệnh nhân có được sự an toàn và độc lập tối đa có thể trong khi di chuyển tùy theo những nhu cầu và khả năng của mình.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA ĐỊNH HƯỚNG VÀ DI CHUYỂN

TĂNG SỰ ĐỘC LẬP	Khả năng đi lại tự do rất quan trọng cho ý thức độc lập nên việc rèn luyện định hướng và di chuyển là một điều kiện tiên quyết quan trọng cho sự hòa nhập của một người khiếm thị vào cộng đồng và cuộc sống lao động. Nó làm cho bệnh nhân trở nên độc lập hơn; nó cho phép bệnh nhân tự do hơn và giúp họ đỡ phụ thuộc vào gia đình và bạn bè.
TĂNG CÁC GIÁC QUAN CÒN LẠI	Nó tăng các giác quan còn lại qua việc rèn luyện giác quan. Nó phát triển sự phối hợp vận động của bệnh nhân và cải thiện tư thế của bệnh nhân. Điều này lại dẫn đến sự chấp nhận tốt hơn của bệnh nhân trong cộng đồng và trong nhóm đồng đẳng.
AN TOÀN CÁ NHÂN	Nó tăng thêm sự an toàn của cá nhân.
NHẬN THỨC BẢN THÂN	Nó cần thiết để sửa chữa những nhược điểm về dáng đi và tư thế. Nó không chỉ là sự khắc phục những khó khăn thực tế, mà còn là một bước hướng tới sự phát triển và duy trì sự nhận thức bản thân.
DẪN ĐẾN PHỤC HỒI CHỨC NĂNG TOÀN DIỆN	Nó là một bước hướng tới phục hồi chức năng toàn diện, sự tự tin và giải phóng khỏi sự cô độc. Nó cũng giúp thay đổi thái độ của công chúng đối với mù.
DI CHUYỂN VÀ THỂ THAO	Có sự tương tác chặt chẽ giữa di chuyển và thể thao. Rèn luyện định hướng và di chuyển là một điều kiện tiên quyết để tăng cường thể thao cho những người khiếm thị. Đồng thời, việc tham gia vào thể thao sẽ tăng cường hiểu biết môi trường, làm cho bệnh nhân có thể vượt qua sự sợ hãi của di chuyển trong không gian lạ và tăng sự tập trung, điều này lại dẫn đến di chuyển tốt hơn. Rèn luyện di chuyển thành công mang lại nhiều ưu điểm cho người tập. Sự tự tin tăng lên và bệnh nhân thực sự hài lòng với việc có thể đi lại độc lập. Sự phối hợp, phản ứng và sự nhanh nhẹn của bệnh nhân được phát triển. Bệnh nhân đi lại vững vàng và có nhiều khả năng có được việc làm hơn và giữ vững được công việc của mình.
TRỢ CỤ DI CHUYỂN	Hiện có 4 kĩ thuật di chuyển cho người mù hoặc khiếm thị. • Dùng người dắt sáng mắt. • Dùng gậy. • Dùng chó dẫn đường. • Dùng trợ cụ điện tử.

HƯỚNG DẪN ĐỊNH HƯỚNG VÀ DI CHUYỂN

Các phần của hướng dẫn định hướng và di chuyển bao gồm:

- Rèn luyện giác quan – phát triển các giác quan thính giác, xúc giác, v.v...
- Phát triển nhận thức không gian và môi trường tốt – xây dựng một sự hiểu biết sơ đồ của môi trường trong đó bệnh nhân di chuyển.
- Xây dựng sự tự tin.
- Đánh giá và rèn luyện thị lực di chuyển chức năng của bệnh nhân (nếu có).
- Hướng dẫn các kĩ thuật tự bảo vệ.
- Hướng dẫn dùng kĩ thuật của người dắt sáng mắt.
- Hướng dẫn dùng gậy màu trắng để đi lại độc lập.
- Làm quen với các khu vực hoặc các con đường cụ thể trong môi trường của bệnh nhân.
- Hướng dẫn sử dụng phương tiện vận chuyển công cộng sẵn có.

CÁC KĨ NĂNG TRƯỚC SỬ DỤNG GẬY

Các bài học kĩ năng trước dùng gậy bao gồm:

- Người dắt sáng mắt.
- Bảo vệ cơ thể.
- Lần theo.
- Các phương pháp tìm kiếm hệ thống.
- Làm quen.

KĨ THUẬT CỦA NGƯỜI DẮT SÁNG MẮT

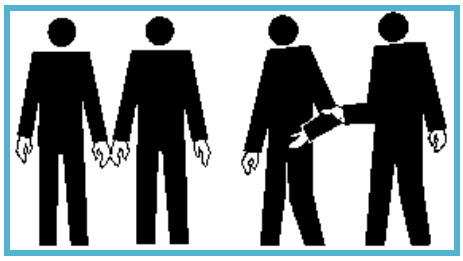
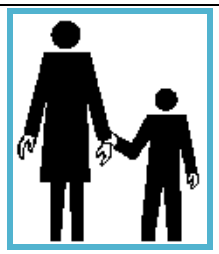
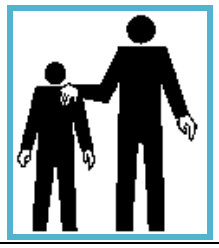
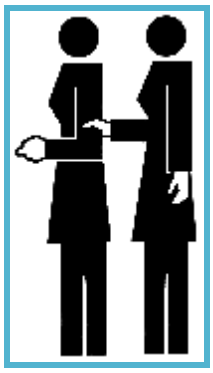
Hầu hết những người mù hoặc khiếm thị đều đi lại lúc này hay lúc khác với sự giúp đỡ của một người dắt sáng mắt. Ngay cả với người đi lại một cách bình thường độc lập với gậy hoặc chó dẫn đường đôi khi cũng có thể bám vào tay của một người sáng mắt. Khi đi lại với một người dắt sáng mắt, người mù hoặc khiếm thị đi sau nửa bước và đi bên cạnh người dắt, trong khi nắm vào cánh tay người dắt ở ngay trên khuỷu tay. Bằng cách này, người được dắt có thể cảm thấy và dễ dàng theo những động tác của người dắt.

NHỮNG ĐIỂM NỔI BẬT	• Đi lại với một người sáng mắt cần phải có kĩ năng. • Cần luyện cho cả người khiếm thị lẫn người sáng mắt. • Người sáng mắt cần biết cách dắt một người đi cùng trong các điều kiện khác nhau. • Tất cả những người trong gia đình người mù hoặc khiếm thị cần biết cách sử dụng các kĩ thuật của người dắt sáng mắt. • Có một loại giao tiếp không dùng lời giữa người mù hoặc khiếm thị và người dắt. Người dắt không cần phải nói với người mù hoặc khiếm thị mỗi lần thay đổi hướng và các điều kiện đi bộ khác. Kĩ thuật của người dắt sáng mắt là một phương pháp trong đó một người khiếm thị và một người sáng mắt có thể cùng đi một cách an toàn và dễ chịu. Những kĩ thuật và động tác cụ thể được qui định để cho phép cặp đôi vượt qua được các điều kiện đi lại khác nhau một cách an toàn, dễ chịu, và hiệu quả. Nhiều người thị lực kém có thể di chuyển độc lập trong phần lớn thời gian nhưng có thể cần trợ giúp ở những khu vực tối hoặc không quen thuộc. Kĩ thuật của người dắt sáng mắt chỉ đòi hỏi một mức độ thực hành tối thiểu để nắm được; tuy nhiên, nó cần một chút thời gian và cố gắng. Một khi cảm thấy thoải mái với kĩ thuật này, bạn có thể vượt qua được hầu hết các khu vực mà không bị gián đoạn cuộc nói chuyện và không cần những chỉ dẫn bằng lời. Người đi theo có kinh nghiệm có thể hướng dẫn cho người dắt mới mẻ một cách nhanh chóng và người dắt có kinh nghiệm có thể hướng dẫn hầu hết người khiếm thị một cách thoải mái.

CHÚ Ý

Trong toàn bộ phần hướng dẫn này, người sáng mắt được gọi là **người dắt** và người khiếm thị được gọi là **người đi theo**.

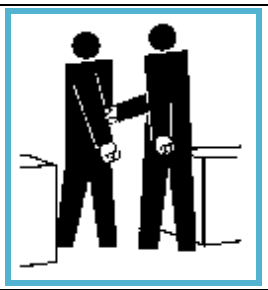
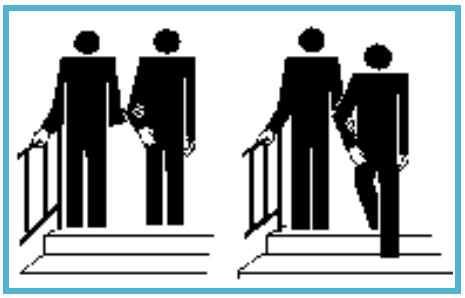
1. KĨ THUẬT CỦA NGƯỜI DẮT SÁNG MẮT (TIẾP THEO)

CHẠM VÀ NẮM	**NGƯỜI DẮT:** Chạm vào khủy tay, cẳng tay, hoặc bàn tay của người đi theo bằng mặt sau bàn tay của mình. **NGƯỜI ĐI THEO:** Nắm vào cánh tay người dắt ở trên khuỷu tay với các ngón tay của mình đặt ở mặt trong của cánh tay gần thân của người dắt, ngón tay cái của mình nằm ở mặt ngoài gần mình. Nắm chặt nhưng không bóp mạnh quá. 
CÁC KIỂU NẮM KHÁC	**Khi người đi theo là:** **A. Trẻ em:** **NGƯỜI ĐI THEO:** Nắm cổ tay người dắt.  **B. Một người cần một chút hỗ trợ cơ thể:** **Người dắt:** Gấp cánh tay ở khuỷu tay. **C. Một người cao hơn người dắt:** **NGƯỜI ĐI THEO:** Đặt bàn tay lên vai của người dắt. 
CÁCH ĐỨNG	**NGƯỜI DẮT:** Đứng với cánh tay thoải mái ở bên mình hoặc gấp khuỷu tay. **NGƯỜI ĐI THEO:** Cánh tay gấp ở khuỷu tay, đứng sau người dắt nửa bước. Giữ khuỷu tay gấp trong thời gian dài có thể khó chịu đối với người dắt. Người dắt và người đi theo có kinh nghiệm thường có thể đi lại cũng tốt như vậy với cánh tay của người dắt hạ xuống tư thế thẳng. 

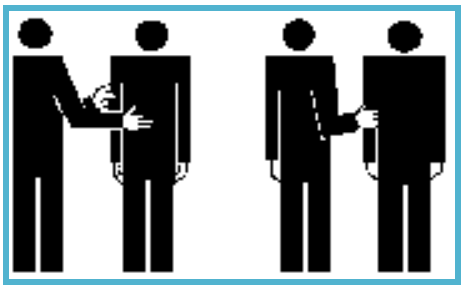
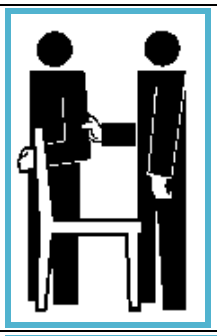
CHÚ Ý

Đi với bước đi dễ chịu cho cả hai người. Người dắt không nên "kéo" người đi theo và người đi theo không nên đẩy người dắt.

2. KĨ THUẬT CỦA NGƯỜI DẮT SÁNG MẮT (TIẾP THEO)

ĐI QUA MỘT LỐI ĐI HẸP	**NGƯỜI DẮT:** Tiếp tục mặt hướng về phía trước, đưa cánh tay chéo về phía sau lưng. **NGƯỜI ĐI THEO:** Duỗi thẳng cánh tay và đi ngay sau người dắt, do đó đi theo được thành hàng đơn.	
CÁCH ĐI QUA CỬA	**NGƯỜI DẮT:** Nói với người đi theo là cửa cần phải đẩy hay là kéo, và bản lề ở bên nào. Bắt đầu mở cửa. Để người đi theo nắm vào cửa nếu cần. Một câu nói đơn giản như, "cánh cửa," sẽ báo cho người đi theo về sự cần thiết có một hành động thích hợp. **NGƯỜI ĐI THEO:** Nếu bản lề ở phía mình thì giữ nguyên tay nắm trong khi đỡ cửa cho mình. Nếu bản lề ở phía người dắt thì đặt tay tự do của mình ở phía trên tay nắm ban đầu giống như là sắp đổi bên. Tay tự do (mới) tựa vào cửa. Khi đã qua cửa, làm ngược lại động tác này để chuyển sang tay nắm ban đầu.	
ĐI LÊN HOẶC XUỐNG CẦU THANG	**NGƯỜI DẮT:** Dừng lại ngay trước cầu thang. Nói cho người đi theo biết là cầu thang đi lên hay đi xuống. Để cho người đi theo dùng tay vịn nếu có thể. Di chuyển cánh tay của bạn về phía trước, đưa người đi theo đến mép cầu thang. Người đi theo sẽ ở bên cạnh bạn. Bước lên bậc thứ nhất trước người đi theo. Dừng lại ở cuối cầu thang. Nói với người đi theo rằng bạn đã đi đến cuối. **NGƯỜI ĐI THEO:** Đưa các ngón chân đến mép cầu thang. Bắt đầu bước đầy đủ sau người dắt. Với thời gian và kinh nghiệm, cả người dắt và người đi theo sẽ trở thành dễ chịu với một cái dừng ngắn thay vì dừng hoàn toàn và với chỉ dẫn bằng lời tối thiểu. Một câu nói đơn giản, "cầu thang xuống hoặc cầu thang lên," là đủ.	

3. KĨ THUẬT CỦA NGƯỜI DẮT SÁNG MẮT (TIẾP THEO)

QUAY ĐẰNG SAU **(để rẽ ở một chỗ hẹp, hoặc để tránh làm rối người đi theo)**	**NGƯỜI DẮT:** Nói người đi theo quay đằng sau. Quay vào để đối diện với người đi theo. Đưa cánh tay kia ra. Ngừng quay khi người đi theo đã nắm được cánh tay của bạn. **NGƯỜI ĐI THEO:** Quay mặt về phía người dắt. Tiếp xúc cánh tay kia của người dắt. Buông tay nắm đầu tiên ra. Chuyển sang nắm bình thường vào cánh tay mới.
ĐỔI BÊN **(trước cầu thang hoặc để tránh chướng ngại vật)**	**NGƯỜI DẮT:** Yêu cầu người đi theo đổi bên. Đưa cánh tay của mình ra phía sau. **NGƯỜI ĐI THEO:** Nắm vào cánh tay người dắt bằng tay tự do ở phía trên tay kia của mình. Buông tay nắm đầu tiên ra và trượt tay đó ngang qua lưng của người dắt sang cánh tay tự do. Đưa tay thứ hai của mình ngang qua cánh tay kia của người dắt. Chuyển sang tư thế nắm bình thường. 
NGỒI XUỐNG	**NGƯỜI DẮT:** Đặt người đi theo để cho đầu gối họ chạm vào ghế và đặt tay họ ở trên lưng ghế. Đối với một số người đi theo, có thể có ích khi mô tả lưng và tay vịn của ghế. **NGƯỜI ĐI THEO:** Cúi xuống ghế, quét qua ghế bằng một tay, định vị các tay vịn và ngồi xuống. 
ĐI VÀO Ô TÔ	**NGƯỜI DẮT:** Dẫn người đi theo tới tay nắm cửa, cho biết cửa trước hoặc cửa sau, và cho biết ô tô đang quay về phía nào. **NGƯỜI ĐI THEO:** Định vị khung ở trên cánh cửa mở bằng một tay và nắm cửa bằng tay kia. Quét qua ghế bằng tay trước khi ngồi. THẮT DÂY AN TOÀN!!

BẢO VỆ CƠ THỂ

BẢO VỆ PHẦN TRÊN CƠ THỂ	**MỤC ĐÍCH:** Để bảo vệ cho mặt và đầu khỏi va vào chướng ngại vật. **THỰC HIỆN:** Nâng cao cánh tay với khuỷu tay hơi gấp để đưa cẳng tay ngang qua trước mặt, lòng bàn tay quay ra ngoài và các ngón tay duỗi ra để thẳng hàng với vai bên kia. Giữ khuỷu tay gấp khoảng 120 độ. Nếu cánh tay gấp ít hơn mức độ đó thì khuỷu tay sẽ ở phía trước cẳng tay và sẽ đập vào vật trước khi cẳng tay đập vào. Có thể dùng để bảo vệ khỏi những cành cây ở thấp, cánh cửa mở, đường cong sắc của tường, góc tường, tủ li hoặc các chướng ngại vật khác nằm ngang trên đường đi.
BẢO VỆ PHẦN DƯỚI CƠ THỂ	**MỤC ĐÍCH:** Để bảo vệ khỏi các chướng ngại vật ở tầm thắt lưng. **THỰC HIỆN:** Tay duỗi xuống và hơi về phía trước chéo qua cơ thể, càng thấp càng tốt. Lòng bàn tay hướng vào phía trong và các ngón tay hơi cong vào. Có thể dùng để bảo vệ khỏi hoặc định vị: ghế, bàn, giường cũi, bồn rửa mặt, bệ bếp, bàn trang điểm hoặc những trở ngại khác ở thấp như vậy.

LẦN THEO

LẦN THEO	**MỤC ĐÍCH:** Để cho người mù hoặc khiếm thị có thể đi song song với một mặt dẫn đường hoặc định vị một vật cụ thể. **THỰC HIỆN:** Đứng song song và ở gần vật cần lần theo, mặt hướng theo đường định đi. Cánh tay duỗi về phía vật, hướng xuống dưới và ra phía trước ở ngang mức thắt lưng, các ngón tay cong vào trong. Tiếp xúc với vật bằng mặt sau của ngón tay, chỉ giữ tiếp xúc nhẹ. Trong khi lần theo, cánh tay và bàn tay không hạ quá gần về phía cơ thể vì bệnh nhân có thể không đủ thời gian để dừng lại khi gặp chướng ngại vật. Bệnh nhân cần dùng tay kia để bảo vệ đầu của mình.

CÁC PHƯƠNG PHÁP TÌM KIẾM HỆ THỐNG

CÁC PHƯƠNG PHÁP TÌM KIẾM HỆ THỐNG	**MỤC ĐÍCH:** Để có thể định vị các vật bị rơi. **THỰC HIỆN:** Nghe tiếng rơi của đồ vật và dự đoán hướng của âm thanh và khoảng cách. Đi về phía các đồ vật, ước tính khoảng cách thấp hơn một chút. Chuyển sang tư thế tìm kiếm bằng cách ngồi xổm trong khi bảo vệ phần trên cơ thể. Sử dụng kiểu tìm kiếm hình vòng hoặc kiểu tìm kiếm hình cột.
KIỂU TÌM KIẾM HÌNH VÒNG	Đặt lòng của bàn tay tìm kiếm trên mặt đất. Lòng bàn tay chạm mặt đất là điểm khởi đầu. Bây giờ di chuyển tay quanh điểm khởi đầu theo một vòng liên tục rộng lên dần.
KIỂU TÌM KIẾM HÌNH CỘT	Đặt lòng của bàn tay tìm kiếm ở trước mặt. Bây giờ di chuyển tay ra phía ngoài, về phía trước, vào phía trong, v.v.... Có thể dùng một tay hoặc cả 2 tay đồng thời. Ban đầu, có thể thử phương pháp này với những đồ vật trên bàn, sau đó trên một vùng sàn nhà không bị vướng, và sau đó trong một phòng với các đồ đạc khác (bàn ghế v.v…), và cuối cùng ở một chỗ công cộng hoặc vỉa hè v.v... Người khiếm thị cần phát triển một khả năng phán đoán hướng cũng như khoảng cách qua rèn luyện giác quan và thực hành hệ thống.

LÀM QUEN

LÀM QUEN	Người sáng mắt cần dẫn người khiếm thị qua các khu vực nhiều lần, sử dụng đúng kĩ thuật của người dắt sáng mắt. Trong khi đi loanh quanh, người sáng mắt cần mô tả khu vực đó là gì để giúp người khiếm thị có được một hình ảnh trong đầu hoặc bản đồ của vùng đó. Bước tiếp theo sẽ là để người khiếm thị đi qua vùng đó trong khi sử dụng gậy có người sáng mắt đi theo ở phía sau. Lần này, người khiếm thị cần mô tả khu vực này, đặt những câu hỏi để làm rõ hình ảnh trong đầu mình. Cuối cùng người khiếm thị cần đi qua vùng đó một cách độc lập. Người sáng mắt chỉ nên đi theo sau để chắc chắn là người khiếm thị không gặp khó khăn. Việc làm quen với một khu vực mới có thể mất nhiều thời gian, tùy theo tính phức tạp của khu vực và khả năng của người khiếm thị.

SỬ DỤNG GẬY

GẬY TRẮNG	Là một trợ cụ quan trọng nhất để di chuyển, được sử dụng rất phổ biến bởi những người mù (nhưng không phải người khiếm thị) là gậy dài. Gậy này thường được gọi là "gậy trắng" bởi vì nó được sơn màu trắng hoặc được bọc băng trắng phản quang. Gậy dài có một cán nhẹ, thường bằng nhôm, graphite, sợi carbon hoặc sợi thủy tinh, có đường kính khoảng ½ inch (1,3 cm) với một đầu là tay nắm bằng cao su và đầu kia được bịt bằng nylon, nhựa hoặc kim loại. Mỗi gậy được kê đơn bởi chuyên gia định hướng và di chuyển cho từng bệnh nhân tùy theo chiều cao, độ dài sải chân và sự thoải mái. Kĩ thuật cơ bản để đi lại bằng gậy, "kĩ thuật đụng chạm," đòi hỏi người sử dụng gậy di chuyển đầu gậy theo hình cung ngang qua phía trước cơ thể mình, do đó đảm bảo một khoảng trống an toàn cho bước chân tiếp theo.
TẦM QUAN TRỌNG CỦA GẬY	• Nó được coi là biểu tượng của một người mù. • Nó được coi là trợ cụ di chuyển đã được chứng minh. • Nó không đắt tiền, dễ sử dụng và có độ dài điều chỉnh được. • Kĩ thuật gậy trắng đơn giản và phổ thông, có thể áp dụng thậm chí ở một môi trường tương đối xa lạ. • Nó giúp người mù có thể tìm kiếm nhiều công việc khác nhau và đẩy mạnh việc phục hồi kinh tế của mình. • Gậy trắng có thể gập lại được và để vào trong túi xách khi đi lại bằng phương tiện vận chuyển công cộng hoặc khi làm việc. • Nó cho người mù một sức sống mới, một mức độ độc lập mới và làm cho họ trở thành những thành viên đóng góp đầy đủ của xã hội.
CÁC LOẠI GẬY	• Gậy dài. • Gậy có góc. • Gậy gấp được. • Gậy điện tử.
LỢI ÍCH CỦA GẬY DÀI	Gậy dài dùng cho người mù di chuyển là một trợ cụ có nhiều lợi ích (liệt kê bên dưới). Dưới đây làm tóm tắt các lợi ích đã được chứng minh bởi một bệnh nhân: • Nó là một cái giảm xóc; nó tiếp xúc các vật trên đường đi trực tiếp. • Nó cũng là một cái dò; một phần kéo dài của xúc giác. • Gậy dài phát hiện, xác minh, và phân biệt các mốc ranh giới do đó giúp cho định hướng. • Gậy giúp xác định hướng đi (có thể lần theo một bờ thẳng hoặc rẽ ngoặt). • Do gậy tiếp xúc các vật, nó thúc đẩy trẻ em khám phá. • Nó phát hiện ngủ gật. • Nó là một công cụ đo. • Gậy giúp những người khác nhận biết người mù. • Gậy chặn đứng các xe rẽ, và báo hiệu cho các lái xe khi đi vào phố có người mù. • Gậy được dùng tốt đưa ra một hình ảnh tinh tế tích cực; nó chống lại những hình ảnh tiêu cực định kiến về người mù. • Gậy là một hệ thống thay thế thị giác; nó thay thế luồng cảm nhận thị giác bằng luồng cảm nhận xúc giác. • Gậy mang lại cho người mù sự thú vị của việc đi dạo không phải lo âu.

DÙNG GẬY (TIẾP THEO)

LỢI ÍCH CỦA GẬY DÀI (TIẾP THEO)	• Gậy giúp người mù giảm căng thẳng khi đi với người dắt sáng mắt thiếu kinh nghiệm. • Gậy có thể giúp giảm những sợ hãi và lo lắng ở trẻ em. • Gậy cho phép người mù di chuyển nhanh hơn. • Khi đi nhanh hơn, đi thẳng hơn- gậy giúp người mù tránh thay đổi hướng đi. • Khi đi qua phố, gậy giúp khỏi phải tập trung vào chân. • Gậy gắn người mù vào không gian. • Gậy là một trợ cụ chống thói quen riêng. • Gậy là một trợ cụ định vị tiếng vọng. • Gậy cho phép (và là biểu tượng của) sự độc lập.

NHỮNG QUI TẮC CỦA ĐỊNH HƯỚNG VÀ DI CHUYỂN

NẾU BẠN THẤY NGƯỜI MÙ CẦN SỰ TRỢ GIÚP	• GIỚI THIỆU MÌNH và hỏi người đó có cần trợ giúp không. • TRỢ GIÚP nếu được yêu cầu. • TÔN TRỌNG những mong muốn của người mù. • KHÔNG cố nài giúp đỡ nếu đề nghị trợ giúp của bạn bị từ chối.
NẾU MỘT NGƯỜI MÙ NHỜ BẠN CHỈ ĐƯỜNG	• DÙNG NHỮNG TỪ như “đi thẳng,” “rẽ trái,” “bên tay phải.” • KHÔNG chỉ và nói “đi đường đó” hoặc “ở đằng kia.”
NẾU MỘT NGƯỜI MÙ NHỜ BẠN DẪN ĐƯỜNG	• CHO PHÉP người mà mình đang dắt nắm cánh tay bạn và đi theo mình. • CHUYỂN cánh tay dắt của mình về phía sau lưng khi đi đến chỗ hẹp để cho người mình đang dắt có thể đi ở phía sau và đi theo một hàng. • DỪNG một chút ở lề đường hoặc ở đầu một cầu thang. • NÓI CHO người mà mình đang dắt khi có bậc đi lên hoặc đi xuống. • CHO PHÉP người mà mình đang dắt tìm tay vịn và xác định mép của bậc đầu tiên trước khi đi. • KHÔNG nắm vào tay hoặc vai người mà mình đang dắt để lái họ đi • KHÔNG nắm vào gậy của người đó hoặc tay cầm bộ cương của chó dẫn đường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Punani B, Rawal N. (1996) **MANURAL - Community Based Rehabilitation**, Royal Danish Embassy, P 100 - 105
- Punani B, Rawal N. (2000) **Visual Impairment Hand Book**, Harish M. Panchal (BPA), P 77 - 136
- Williams JD (1999) **Paper presented at Community Based Rehabilitation - Sight Savers Project partners meeting,** Vizag, Andhra Pradesh
- Fernadez G, Koenig C, Mani MNG, Sian T (1999) **See with the Blind**, Christoffel Blindenmission
- Kirk J. Horton (1986) **Community Based Rehabilitation of the Rural Blind - A Training Guide for the Field Workers**, Helen Keller International
- Robert C. Jaekle, (1993) **Mobility Skills for Blind People**, Christoffel Blindenmission
- Sighted Guide Technique: **www.oandm.org/sighted.htm**
- Teaching orientation and mobility to blind children: **www.wayfinding.net/refhome.htm**
- Royal National Institute of Blind People – RNIB Low Vision Toolkit. **http://www.rnib.org.uk/aboutus/contactdetails/cymru/cymrumedia/Pages/low_vision_toolkit.aspx**