SỬ DỤNG THỊ LỰC CHỨC NĂNG VÀ THỊ LỰC CÒN LẠI ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC CUỘC SỐNG ĐỘC LẬP

TÁC GIẢ

Hasan Minto: Viện thị giác Brien Holden, Paskistan.

THẨM ĐỊNH

Jill Keefe: Trung tâm nghiên cứu mắt Australia (CERA), Melbourne, Australia.

GIỚI THIỆU

Chương này bao gồm những nội dung:

- Thực hiện chức năng thị giác là gì.
- Làm thế nào để tăng cường thực hiện chức năng thị giác.
- Thị lực còn lại là gì.
- Chìa khóa cho cuộc sống độc lập.
- Phân loại các hoạt động hàng ngày.
- Các bước cơ bản cho cuộc sống độc lập.
- Các cách để đạt được sự độc lập.

THỰC HIỆN CHỨC NĂNG THỊ GIÁC LÀ GÌ?

Thực hiện chức năng thị giác là sử dụng thị lực cho những chức năng cụ thể. Các kĩ năng thị giác chức năng rất quan trọng và cần thiết để thực hiện hoạt động hàng ngày. Sự khác nhau trong cách dùng thị lực của mọi người thường không liên quan với các kết quả đo thị lực xa hoặc gần. Một người có thể có thị lực rất kém, không đủ cho các công việc chi tiết như khâu vá, dệt, chạm khắc hoặc đọc sách, nhưng vẫn có thể nhìn và tránh được các vật để đi lại một cách an toàn. Thị lực chức năng có thể cải thiện được nhờ rèn luyện. Nhiều người có thể học cách để tận dụng thị lực kém của mình và có thể thực hiện chức năng một cách hiệu quả chỉ với một lượng nhỏ thông tin thị giác. Họ có thể nhận biết được các vật khi chỉ thấy lờ mờ hoặc một phần của vật.

Thực hiện chức năng thị giác đóng một vai trò rất ý nghĩa trong việc đẩy mạnh cuộc sống độc lập ở người khiếm thị. nếu một người khiếm thị (dù nhẹ, trung bình, nặng hoặc sâu) được tập luyện thích hợp kĩ năng thị giác, người đó chắc chắn sẽ cải thiện chức năng trong hoạt động hàng ngày và đến gần hơn với cuộc sống độc lập.

THỰC HIỆN CHỨC NĂNG THỊ GIÁC LÀ GÌ ? (TIẾP THEO)

CÁC KĨ NĂNG NHÌN ĐỂ TĂNG CƯỜNG THỰC HIỆN CHỨC NĂNG THỊ GIÁC	• Nhìn dán mắt. • Nhìn dõi theo. • Nhìn lướt. • Phân biệt các vật. • Phân biệt chi tiết của các vật. • Phân biệt chi tiết trong các bức tranh. • Phát hiện và nhận biết các hình, số và chữ.
NHÌN DÁN MẮT **(nhận thức và chú ý đến các vật)**	Là nhận thức được một vật hoặc vật tiêu và nhìn chằm chằm vào đó liên tục, hoặc lâu đến chừng nào quen với nó hoặc nhận ra nó.
NHÌN DÕI THEO **(điều khiển các chuyển động của mắt)**	Là dõi theo các vật chuyển động bằng mắt và đầu.
NHÌN LƯỚT **(điều khiển các chuyển động của mắt)**	Là những chuyển động chính xác của mắt từ một vật này sang một vật khác.
PHÂN BIỆT CÁC VẬT	Là nhận ra đúng các vật qua đường nét hoặc hình dạng chung.
PHÂN BIỆT CÁC CHI TIẾT CỦA CÁC VẬT **(để nhận biết các hành động và so sánh các vật)**	Là nhận biết đặc điểm của các vật.
PHÂN BIỆT CÁC CHI TIẾT TRONG CÁC BỨC TRANH	Là thu được kiến thức từ các bức tranh. Các bức tranh có thể là những đường nét đơn giản hoặc có nhiều chi tiết khó. Cần phải nhận ra những nét cơ bản trong các bức tranh để hiểu chủ đề của bức tranh.
PHÁT HIỆN VÀ NHẬN BIẾT VÀ CÁC HÌNH, SỐ VÀ CHỮ	Là so sánh các chữ hoặc các số dựa vào những đặc điểm giống nhau hoặc khác nhau. Nó không đòi hỏi đọc nhưng là một kĩ năng rất quan trọng để đọc. Một người khiếm thị có thể không thực hiện được tất cả các bước mà không có đào tạo đặc biệt. Một số kĩ năng có thể không đạt được (thí dụ dõi theo các vật chuyển động) nhưng bệnh nhân vẫn có thể tiếp tục phát triển đến các bước sau.
RÈN LUYỆN CÁC KĨ NĂNG THỊ GIÁC ĐỂ NÂNG CAO VIỆC THỰC HIỆN CHỨC NĂNG THỊ GIÁC	• Tập cố định mắt. • Tập nhìn dõi theo. • Tập nhìn lướt. • Tập phát hiện. • Tập nhìn lệch tâm.

THỊ LỰC CÒN LẠI LÀ GÌ?

Bệnh nhân phải quen với cách làm thế nào để tận dụng thị lực còn lại – thị lực hữu dụng. Định hướng, tư vấn, phục hồi chức năng, rèn luyện để thực hiện những công việc khác nhau, và thay đổi môi trường (thay đổi kích thước, khoảng cách, màu sắc, độ sáng và tương phản của các vật dùng trong sinh hoạt hàng ngày) có thể có một tác dụng rất hữu ích và khuyến khích đối với hoạt động của người khiếm thị trong cuộc sống hàng ngày. Trợ cụ khiếm thị cũng có thể hữu ích.

Để khuyến khích sử dụng thị lực còn lại, cần có thông tin cần thiết về mỗi bệnh nhân khiếm thị:

- Thị lực (gần và xa).
- Thị trường.
- Sắc giác.
- Thị lực ban ngày.
- Thị lực ban đêm.
- Thị lực tương phản.
- Độ sáng ưa thích.
- Bệnh nhân có thể dùng thị lực thế nào cho các mục đích đặc biệt.

Thứ hai, những điểm đặc biệt có thể ảnh hưởng đến khả năng một người có thể nhìn thấy và nhận biết các vật là:

- Sự quen biết.
- Khoảng cách
- Kích thước.
- Những chi tiết hoặc tính đơn giản.
- Ánh sáng.
- Tương phản.
- Màu sắc
- Sự di chuyển.
- Sự phức tạp.
- Vị trí.
- Thời gian đã định.

CHÌA KHÓA CHO CUỘC SỐNG ĐỘC LẬP

Cho đến gần đây, người khiếm thị vẫn được coi là “mù”. Cách đối xử của cộng đồng đối với họ vẫn là che chở hoặc thờ ơ. Thái độ này của xã hội rất bất lợi và làm nản lòng. Người khiếm thị không phải là người mù. Mù nghĩa là mất toàn bộ thị giác, tức là không phân biệt được sáng tối, trong khi đó bệnh nhân khiếm thị vẫn còn một phần thị lực có thể dùng được.

Không nên có thái độ quá thờ ơ hoặc quá che chở đối với người khiếm thị. Thái độ của cộng đồng (gia đình, họ hàng, bạn bè, giáo viên v.v...) phải rất công bằng.

Người khiếm thị là những người có thể sống một cuộc sống độc lập ở mức độ cao, miễn là họ biết cách làm thế nào để tận dụng thị lực còn lại trong việc thực hiện các hoạt động hàng ngày.

PHÂN LOẠI CÁC HOẠT ĐỘNG HÀNG NGÀY

Tùy theo nhu cầu cá nhân, mỗi người lại có những hoạt động khác nhau trong cuộc sống hàng ngày; do đó chúng ta phân chia hoạt động hàng ngày theo các loại sau:

- Hoạt động thường ngày.
- Hoạt động giáo dục.
- Hoạt động trong nhà.
- Hoạt động giải trí.
- Hoạt động cá nhân và chăm sóc sức khỏe.
- Hoạt động bên ngoài.
- Hoạt động xã hội.

CÁC HOẠT ĐỘNG THƯỜNG NGÀY	• Định hướng và di chuyển. • Ăn. • Nhận biết các khuôn mặt/đồ vật. • Tìm kiếm các vật. • Đo các vật. • Xem giờ. • Quay số điện thoại.
CÁC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC	• Đọc sách. • Viết. • So sánh. • Vẽ. • Chép bài ở xa bảng. • Di chuyển trong lớp và trường học. • Tương tác với các bạn cùng lớp, bạn bè và giáo viên.
CÁC HOẠT ĐỘNG TRONG NHÀ	• Lau chùi và quét bụi. • Giặt giũ (quần áo và đồ dùng). • Nấu nướng. • Cắt gọt rau quả. • Là quần áo. • Khâu vá và thêu thùa.
CÁC HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ	• Chơi trò chơi trong nhà. • Chơi trò chơi ngoài trời. • Xem TV. • Đọc (sách, tạp chí, tiểu thuyết, tập san, báo, v.v...)
CÁC HOẠT ĐỘNG CÁ NHÂN VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE	• Mặc quần áo. • Chải đầu. • Trang điểm. • Đo nhiệt độ. • Đo đơn vị insulin.
CÁC HOẠT ĐỘNG BÊN NGOÀI	• Mua sắm. • Sử dụng các mốc định hướng. • Du lịch. • Dự các buổi lễ.

PHÂN LOẠI CÁC HOẠT ĐỘNG HÀNG NGÀY (TIẾP THEO)

CÁC HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI	• Tương tác xã hội. • Thăm họ hàng/bạn bè. • Tiếp khách. • Phục vụ. • Tham gia các hoạt động trong nhà/ngoài trời.

CÁC BƯỚC CƠ BẢN CHO CUỘC SỐNG ĐỘC LẬP

Để phòng ngừa và khắc phục một số khó khăn gặp phải của người khiếm thị trong khi thực hiện các loại hoạt động hàng ngày, một số yếu tố cơ bản cần được xem xét và thực hiện. Để tăng cường cuộc sống độc lập ở người khiếm thị, những yếu tố này được thảo luận dưới đây.

TỰ NHẬN THỨC (kiến thức và ý thức về thị lực)	Là những ý thức của bệnh nhân về thị lực của mình, tức là bệnh nhân tự coi mình thuộc dạng nào: • Mù. • Có một phần thị lực, nhưng không bình thường. • Có thị lực bình thường. **Gợi ý:** • Giải thích đúng cho bệnh nhân sự khác nhau giữa thị lực bình thường, khiếm thị và mù. • Cho bệnh nhân và gia đình biết kết quả đo thị lực. • Giải thích cho bệnh nhân rằng thị lực kém của họ có thể dùng được cho các hoạt động hàng ngày hay không. • Giải thích cho bệnh nhân những ảnh hưởng của thị trường thu hẹp, ảnh hưởng của tương phản kém hoặc vấn đề với sắc giác, nếu cần. • Cho bệnh nhân cần những gợi ý để tăng cường việc thực hiện chức năng thị giác của mình. Thí dụ: o Làm việc với ánh sáng tốt nhất. o Di chuyển lại gần vật để nhìn rõ hơn. o Sử dụng các vật có tương phản tốt. o Dành nhiều thời gian cho việc nhìn dán mắt.
TỰ TIN (dùng thị lực để thu nhận thông tin)	Là thị lực có được dùng để khám phá môi trường không và những hoạt động nào diễn ra, hay là bệnh nhân đang chờ để được nói cho biết. **Gợi ý:** • Khuyến khích bệnh nhân sử dụng thị lực để biết điều gì đang xảy ra và để tìm người hoặc vật. • Thu hút và hướng sự chú ý của bệnh nhân vào việc theo dõi các hoạt động. • Khuyến khích bệnh nhân tìm kiếm vật và với lấy nó, thay vì nhận vật được đưa vào tay. • Dạy cho bệnh nhân cách sử dụng tương phản và biết vị trí của các vật có thể giúp cho bệnh nhân di chuyển an toàn ở trong và quanh môi trường. • Khuyến khích bệnh nhân sử dụng hiệu quả các giác quan khác khi phối hợp với thị lực. Thí dụ, nghe điều gì đang xảy ra để thấy cần phải nhìn vào đâu, hoặc sử dụng xúc giác để cảm nhận toàn bộ vật, sau đó xem xét các phần.
NHẬN THỨC MÔI TRƯỜNG	Là thị lực có được dùng hay không để khám phá và biết được các vật thông dụng được dùng bởi những người ở cộng đồng, bằng cách quan sát các hoạt động và đặt những câu hỏi. **Gợi ý:** • Bệnh nhân cần yêu cầu người sáng mắt giải thích và mô tả các vật và những điều đang xảy ra. • Khuyến khích bệnh nhân nhìn kĩ các vật trong môi trường. Cần mô tả các vật trong khi bệnh nhân đang nhìn vào đó. Đối với những vật ở quá xa, quá lớn hoặc nguy hiểm không thể nhìn vào gần thì cần mô tả bằng những từ mà bệnh nhân có thể hiểu được từ những cái đã nhìn thấy trước đó và đã hiểu. • Chỉ cho bệnh nhân biết vị trí của các vật ở trong nhà, ở trường học, nơi thờ cúng và ở các cửa hàng.

CÁC BƯỚC CƠ BẢN CHO CUỘC SỐNG ĐỘC LẬP (TIẾP THEO)

SỰ ĐỘC LẬP	Đó là làm thế nào bệnh nhân có thể dùng thị lực để thực hiện một số hoặc tất cả các hoạt động mà những người khác thực hiện không cần sự trợ giúp đặc biệt, và dùng thính giác và xúc giác thế nào để giúp ích. **Gợi ý:** • Khuyến khích bệnh nhân tham gia vào tất cả các hoạt động ở gia đình và cộng đồng và cần đảm bảo rằng bệnh nhân được an toàn và được giúp đỡ bởi những người khác chỉ khi nào cần. • Yêu cầu nhóm đồng đẳng mô tả điều họ đang làm hoặc sắp làm. Thí dụ, cần nói cho người khiếm thị biết khi nào mình đi vào hoặc đi ra khỏi phòng bởi vì người khiếm thị có thể không biết có người nào khác ở cạnh mình hoặc ở trong phòng. • Một người nào đó cần thể hiện các hoạt động và công việc cần phải làm của người khiếm thị. Cần mô tả cần làm gì và cách làm.
ÁNH SÁNG	Đó là ánh sáng tự nhiên hoặc nhân tạo ở cả trong nhà và ngoài nhà. Lượng và hướng ánh sáng rất cần thiết cho việc thực hiện chức năng thị giác tốt nhất. Lượng ánh sáng không thể lúc nào cũng thay đổi được. Có thể di chuyển đến các vị trí khác nhau để điều chỉnh lượng ánh sáng từ chỗ ánh nắng trực tiếp tới bóng râm, hoặc từ chỗ bóng râm tới chỗ sáng chói. **Gợi ý:** • Một số người khiếm thị gặp khó khăn với ánh sáng quá nhiều - họ nên ở những chỗ có bóng râm. Nếu cần phải ở ngoài nắng thì họ nên che mắt bằng tay, ô hoặc đội mũ. • Một số người gặp khó khăn với ánh sáng yếu. Nếu bệnh nhân phải làm việc trong nhà thì nên ngồi gần cửa sổ hoặc cửa ra vào để sử dụng ánh sáng, nhưng không nên ngồi đối diện cửa sổ. • Những người bị một số bệnh mắt gần như mù trong đêm hoặc chỗ tối có thể không đủ thị lực để di chuyển một cách an toàn và độc lập hoặc thực hiện các hoạt động bình thường mà họ có thể làm vào ban ngày. Họ có thể cần sự trợ giúp thêm để di chuyển an toàn trong đêm - có thể dùng đèn pin. • Do hướng ánh sáng có thể ảnh hưởng đến hoạt động của người khiếm thị, nên để cho ánh sáng chiếu từ phía sau đến và sang một bên thì tốt hơn là đối diện với ánh sáng. Bệnh nhân nên để ánh sáng chiếu lên công việc đang làm.
TƯƠNG PHẢN	Nếu có tương phản tốt giữa vật và nền thì vật sẽ dễ thấy hơn. Thí dụ, các phụ tùng màu sáng trên một bàn màu tối dễ thấy hơn là những phụ tùng màu tối trên một bàn màu tối. Tương phản kém dẫn tới hiệu năng kém. Các thí dụ của tương phản kém là những con vật có màu sắc giống hoặc tương tự môi trường của nó, như con châu chấu. **Gợi ý:** • Bệnh nhân nên dùng những vật màu tối trên nền sáng hoặc ngược lại.
SẮC GIÁC	Việc sử dụng đúng hoặc biết về màu là quan trọng một số hoàn cảnh, thí dụ, chọn và so màu. Một số màu được dùng để trang trí cho vật và người. **Gợi ý:** • Các màu phải được gọi tên chính xác. Nếu không chính xác thì bệnh nhân vẫn có thể làm việc với các vật có màu bằng cách chọn các màu khác nhau và so sánh các màu tương tự. • Bệnh nhân cần biết màu của các vật để tìm được nó dễ dàng. Thí dụ, biết màu quần áo của một người có thể giúp nhận biết người đó.

CÁC CÁCH ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC SỰ ĐỘC LẬP

Dưới đây là một số gợi ý các kĩ thuật giúp đạt được sự độc lập:

CÁC HOẠT ĐỘNG THƯỜNG NGÀY	• Quen thuộc với môi trường, tức là biết rõ sự bố trí, các vật được sắp xếp thế nào và mỗi vật được đặt ở đâu. • Sử dụng các kĩ thuật bảo vệ (phần trên và phần dưới cơ thể) và kĩ thuật lần theo khi di chuyển ở trong tòa nhà. • Dùng gậy trắng với kĩ thuật quét chéo, và dùng các kĩ thuật phân biệt bằng tay và chân khi lên xuống cầu thang và trong khi di chuyển ở ngoài trời. • Dùng kính viễn vọng để dễ dàng quan sát các vật ở xa. • Dùng các giác quan khác, tức là nghe, ngửi và sờ càng nhiều càng tốt để hiểu điều gì đang xảy ra trong môi trường. • Dùng bát đĩa màu sáng và tương phản cao – Bao giờ cũng đặt bát đĩa màu tối trên tấm lót màu sáng hoặc bát đĩa màu sáng trên tấm lót màu tối; tương tự đặt thức ăn màu sáng trong bát và đĩa màu tối, thí dụ, cơm đựng trong đĩa màu tối. • Đặt đầu ngón tay vào trong li nước trong khi rót nước vào li. Khi cảm thấy nước chạm đầu ngón tay thì ngừng rót vì nghĩa là nước đã gần đầy li. • Khi rót trà/cà phê, kiểm tra độ nóng của mặt ngoài tách bằng ngón tay. Khi mức nước lên gần miệng tách thì ngừng rót. • Dùng khứu giác để nhận biết một món ăn. • Dùng kính viễn vọng để nhận biết các khuôn mặt và các vật. • Dùng thính giác để nhận biết một người qua giọng nói, và xúc giác để nhận biết các đồ vật bằng tay. • Dùng các kĩ thuật bảo vệ và kĩ thuật phân biệt bằng tay để tìm và nhặt các đồ vật rơi trên sàn. • Dùng thước dây hoặc thước kẻ chữ nổi để đo. • Dùng kính viễn vọng/kính lúp để xem giờ hoặc dùng các loại đồng hồ chữ to, tương phản cao, hoặc đồng hồ nói giờ. • Dùng xúc giác để quay số điện thoại. Trong bộ phím điện thoại, số 5 luôn luôn có chấm nổi. • Dùng các loại điện thoại số to và tương phản cao.
CÁC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC	• Ngồi gần cửa sổ hoặc nơi ánh sáng thích hợp (không quay mặt về phía ánh sáng). • Dùng kính lúp. • Dùng đèn để cho ánh sáng thích hợp, giá đọc sách để cho tư thế thoải mái và các trợ cụ đọc sách khác (được nêu ở chương 4). • Dùng giấy kẻ đậm, bút dạ đen và các trợ cụ viết khác. • Dùng kính viễn vọng để đọc chữ trên bảng đen. • Yêu cầu giáo viên nhắc lại bằng lời những nội dung viết lên bảng sau khi viết. • Dùng giấy ca-rô khổ lớn và màu tối. • Dùng bút hoặc bút đánh dấu để vẽ các góc hoặc hình. • Vẽ can các tranh hoặc hình bằng bút màu sẫm. • Quen với lớp học, sự bố trí, sắp đặt và những đồ vật trong lớp. • Quen thuộc với tất cả các đường, các khu vực và các phần của trường học bằng cách đi lại nhiều lần trong trường. • Yêu cầu một người nào đó chỉ cho bạn mọi thứ về lớp học và trường học một cách đúng đắn và đầy đủ. • Phát triển quan hệ vui vẻ và thân thiết với các bạn cùng lớp, bạn bè và giáo viên. Đừng ngại tương tác với những người khác. Đừng xấu hổ khi giải thích cho họ về khuyết tật của mình và những vấn đề bạn gặp phải do khuyết tật đó. Bằng cách này họ có thể hiểu bạn, cảm thấy vui khi hợp tác với bạn và giúp đỡ bất cứ khi nào bạn cần.

CÁC CÁCH ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC SỰ ĐỘC LẬP (TIẾP THEO)

CÁC HOẠT ĐỘNG Ở NHÀ	• Dùng xúc giác để lau chùi, quét, giặt và phủi bụi. • Quen với từng đồ vật và vị trí cố định của chúng. • Dùng kính lúp để tìm tất cả những vết bẩn trước khi giặt bất kì đồ gì và nhớ vị trí vết bẩn, sau đó giặt những phần đó một cách cẩn thận. • Bao giờ cũng dùng bật lửa để châm lò. • Đứng xa bếp lò khi châm lò hoặc khi nấu ăn. • Dùng xoong tráng men trắng khi nấu thức ăn để tăng tương phản của thức ăn bên trong. • Dùng xoong có lòng màu đen để đun sữa. Nó cũng cho tương phản tốt. • Dùng ấm còi để đun nước. Chức năng của nó là phát ra âm thanh khi nước sôi. • Dùng thớt thái rau: một mặt màu trắng và mặt kia màu đen. Thái rau màu sáng trên mặt thớt màu đen và rau màu tối trên mặt thớt màu trắng để tăng tương phản và làm cho công việc dễ dàng hơn và nhìn rõ hơn. • Dùng các dụng cụ nhà bếp màu sáng, để dễ tìm và dễ thấy. • Ghi tên hoặc đánh dấu tất cả các lọ đựng gia vị và ngũ cốc, để dễ nhận biết. • Cũng dùng khứu giác để nhận biết các gia vị và ngũ cốc. • Sơn cán của các xoong với các màu tương phản để cầm an toàn và dễ nhìn thấy. • Dùng trợ cụ xâu kim khi khâu vá, sử dụng xúc giác. • Dùng kim khâu cỡ to. • Dùng chỉ màu sáng để khâu vá, thêu và dệt.
CÁC HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ	• Dùng bộ chơi xúc sắc, cờ, bảng carom, bóng, và các trợ cụ khác cỡ to và tương phản cao cho hoạt động giải trí (được nêu ở chương 4) • Dùng kính viễn vọng một mắt để xem TV. • Dùng kính lúp, giá đọc sách, đèn đọc sách và bảng dẫn đọc. • Dùng sách nói để nghe cuốn sách mà bạn muốn đọc. • Chơi các trò chơi video có màu sặc sỡ.
HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC BẢN THÂN VÀ SỨC KHỎE	• Không dùng quá nhiều quần áo có cùng một loại vải. • Đính các loại ren và khuy khác nhau trên các áo váy cùng chất liệu. Ren đính trên một mảnh áo váy cũng cần đính trên các mảnh khác của áo váy đó để dễ tách biệt áo váy đó khỏi các quần áo khác. • Để tách riêng các tất cùng đôi khỏi những tất khác, nên ghép chúng với nhau bằng khuy ngay cả trong khi giặt để cho chúng vẫn là một đôi. • Tránh mua quá nhiều cùng loại vải, chất liệu và kiểu. • Chọn một số màu son tiêu chuẩn, sơn móng tay, phấn trang điểm và kính râm có thể dùng với bất kì màu áo nào. • Có ít quần áo, mĩ phẩm và giày hơn giúp cho việc chọn, tách riêng và nhận biết dễ hơn. • Dùng son môi, sơn móng tay, phấn trang điểm và kính râm và các mĩ phẩm khác của các hãng khác nhau; điều này sẽ giúp dễ phân biệt các màu nhờ hình thức bên ngoài khác nhau.

CÁC CÁCH ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC SỰ ĐỘC LẬP (TIẾP THEO)

HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC BẢN THÂN VÀ SỨC KHỎE (TIẾP THEO)	• Để cho thuận tiện hơn, dán nhãn mĩ phẩm với chữ cái đầu tiên của tên các màu. • Dùng kính nhìn gần để cắt móng tay. • Dùng gương phóng đại khi trang điểm hoặc chải đầu. • Dùng nhiệt kế phát âm hoặc trợ cụ định lượng insulin để nghe số đo, hoặc dùng nhiệt kế điện tử/ trợ cụ định lượng insulin và đọc bằng kính lúp.
CÁC HOẠT ĐỘNG BÊN NGOÀI	• Đi mua sắm cùng với người dắt sáng mắt để người này có thể giúp đỡ bạn nhận biết các vật, đi các cửa hiệu khác hoặc các khu vực của trung tâm mua sắm, nhận biết các màu và chọn những thứ bạn muốn mua. • Chọn một số chợ và địa điểm đặc biệt, sau đó làm quen với những người bán hàng và nhân viên. Bằng cách này, bạn có thể đi đến những chỗ này một cách độc lập. • Học thuộc đường bằng cách đi qua nhiều lần. • Thuộc các dấu hiệu cố định trên đường đi tới các địa điểm khác nhau. • Luôn mang theo người kính lúp bỏ túi, bất kì là đi đâu. Nó có ích khi đọc giá tiền các vật khi mua sắm, thực đơn của khách sạn hoặc nhà hàng v.v... • Luôn mang theo kính viễn vọng để đọc số xe buýt, biển tên phố, số nhà, tên và biển các cửa hiệu v.v...
CÁC HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI	• Phát triển quan hệ vui vẻ và thân mật với họ hàng, bạn bè và những người khác. • Đừng ngại tương tác với mọi người. • Phát triển sự tự tin. • Đừng ngại cho mọi người biết về khuyết tật và những khó khăn của bạn để họ biết là có thể đòi hỏi gì ở bạn & khi nào bạn cần trợ giúp. • Khi có người đến thăm, hãy giới thiệu thích hợp với họ và chuẩn bị chỗ ngồi cho mọi người. • Phục vụ đồ uống hoặc các thứ khác thật bình tĩnh và không được bối rối. • Tự sắp đặt thức ăn trên bàn để bạn biết được vị trí của mọi thứ. • Khi bạn đến thăm ai, hãy quan sát cẩn thận môi trường xung quanh hoặc yêu cầu một người nào đó chỉ cho bạn các chi tiết. • Khi bạn được mời ăn, cố gắng quan sát những gì được đặt trên bàn và cách sắp xếp, hoặc hỏi một người nào đó giải thích cho bạn. • Cố gắng chấp nhận và đối phó thành công với khuyết tật này và cố gắng sống một cuộc sống càng độc lập càng tốt.

Mặc dù người khiếm thị không thể điều trị được bằng thuốc hoặc phẫu thuật, những khó khăn của họ có thể được giảm nhẹ rất nhiều bằng cách cung cấp cho họ: định hướng và tư vấn; dịch vụ phục hồi chức năng; trợ cụ khiếm thị và thích ứng; các hướng dẫn và kĩ thuật, để họ có thể thực hiện các hoạt động hàng ngày của mình một cách tốt hơn.

Người khiếm thị cần biết cách tận dụng thị lực còn lại. Có thể khuyến khích họ làm như vậy bằng cách: tăng cường thực hiện chức năng thị giác của họ; cung cấp trợ cụ khiếm thị thích hợp theo nhu cầu hàng ngày;khuyến khích thay đổi môi trường (ánh sáng thích hợp, tương phản cao và màu sắc tươi sáng); phát triển nhận thức bản thân; phát triển sự tự tin và gợi ý các cách, giải pháp và kĩ thuật để khắc phục khó khăn trong cuộc sống hàng ngày của mình. Nếu biết cách tận dụng thị lực còn lại, người khiếm thị có thể thực hiện các hoạt động hàng ngày một cách dễ dàng và có thể sống một cuộc sống độc lập ở mức độ cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nowakowski R. (1994) **Primary Low Vision Care**, Appleton and Lange.
- Jose RT. (1983) **Understanding low vision**, American foundation for the blind.
- Freeman P. Randall TJ. (1997) **The art and practice of low vision**, Boston: Butterworth-Heinemann.
- Brilliant RL, Appel S. (1998) **Essentials of Low Vision Practice**, Butterworth-Heinemann.