



# UTILISATION DE LA VISION RÉSIDUELLE ET FONCTIONNELLE POUR UNE VIE INDÉPENDANTE

## AUTEURS

**Hasan Minto:** *Brien Holden Vision Institute, Pakistan*

## RÉVISION PAR LES PAIRS

**Jill Keefe:** *Centre for Eye Research Australia (CERA), Melbourne, Australie*

## INTRODUCTION

Ce chapitre couvre les éléments suivants :

- Qu'est-ce que la vision fonctionnelle
- Comment améliorer la vision fonctionnelle
- Qu'est-ce que la vision résiduelle
- Points clés de la vie indépendante
- Classement des activités quotidiennes
- Étapes de base vers la vie indépendante
- Façons d'atteindre l'indépendance

## QU'EST-CE QUE LA VISION FONCTIONNELLE?

La vision fonctionnelle est l'utilisation de la vision pour certaines fonctions particulières. Les habiletés de vision fonctionnelle sont très importantes. Elles sont nécessaires afin d'effectuer les activités quotidiennes. Les différences dans la façon dont les personnes utilisent leur vision ne sont habituellement pas reliées aux mesures d'acuité visuelle de loin ou de près. Une personne peut avoir une vision très faible, trop faible pour des tâches de précision comme la couture, le tricot, la sculpture ou la lecture, mais peut être en mesure de voir et d'éviter des objets afin de se déplacer de façon sécuritaire. La vision fonctionnelle peut être améliorée avec de l'entraînement. Plusieurs personnes peuvent apprendre à mieux se servir de leur basse vision et peuvent fonctionner de façon efficace avec seulement une petite partie de l'information visuelle. Les objets et les imprimés peuvent être reconnus s'ils ne sont qu'embrouillés ou vus partiellement.

La vision fonctionnelle joue un rôle très important dans la promotion d'une vie indépendante pour les personnes atteintes de basse vision. Une personne avec un déficit visuel (léger, modéré, sévère ou profond) qui profite d'un entraînement approprié de sa vision fonctionnelle, pourra bénéficier d'une meilleure qualité de vie et sera plus indépendante.

## QU'EST-CE QUE LA VISION FONCTIONNELLE? (SUITE)

<b>HABILETÉS VISUELLES UTILISÉES POUR AMÉLIORER LA VISION FONCTIONNELLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixation</li> <li>• Poursuite</li> <li>• Balayage</li> <li>• Reconnaissance d'objets</li> <li>• Reconnaissance de détails des objets</li> <li>• Reconnaissance de détails des photos</li> <li>• Identification et perception de patrons, de chiffres et de mots</li> </ul>
<b>FIXATION</b> (attention et conscience des objets)	Capacité de trouver et de fixer continuellement un objet aussi longtemps qu'il est nécessaire pour le reconnaître ou le rendre familier.
<b>POURSUITES</b> (contrôle des mouvements oculaires)	Suivre des objets en mouvement avec les yeux et la tête
<b>BALAYAGE</b> (contrôle des mouvements oculaires)	Mouvement précis des yeux d'un objet à l'autre.
<b>RECONNAISSANCE DES OBJETS</b>	Reconnaissance correcte de différents objets à partir du contour ou de la forme
<b>RECONNAISSANCE DES DÉTAILS D'OBJETS</b> (actions et objets correspondants)	Reconnaissance des caractéristiques des objets.
<b>RECONNAISSANCE DES DÉTAILS D'IMAGES</b>	Recueillir de l'information à partir d'images. Celles-ci peuvent être de simples contours ou des images détaillées. Les caractéristiques principales de l'image doivent être reconnues pour reconnaître le thème de l'image.
<b>IDENTIFICATION ET PERCEPTION DE PATRONS, DE CHIFFRES ET DE MOTS</b>	Regrouper les lettres ou les chiffres selon leur ressemblance. Ne nécessite pas que la personne sache lire, mais est une habileté importante pour la lecture. Une personne atteinte de basse vision peut ne pas être en mesure de compléter avec succès toutes les étapes sans formation spéciale. Certaines habiletés peuvent ne pas être acquises (Ex. : poursuites), mais la personne peut tout même progresser aux étapes suivantes.
<b>EXERCICES D'HABILETÉS VISUELLES POUR L'AMÉLIORATION DE LA VISION FONCTIONNELLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices de fixation</li> <li>• Exercices de poursuite</li> <li>• Exercices de balayage</li> <li>• Exercices de reconnaissance</li> <li>• Exercices de vision excentrique</li> </ul>

## QU'EST-CE QUE LA VISION RÉSIDUELLE?

Les personnes doivent connaître les façons d'améliorer leur vision résiduelle ou vision utile. Différentes options telles que : guide, suivi psychologique, réadaptation, formation pour différentes tâches et modifications de l'environnement (c.-à-d. un changement dans la taille, la distance, la couleur, le contraste et l'éclairage des choses utilisées dans la vie courante) peuvent aider et encourager les performances d'une personne atteinte de basse vision. Les aides de basse vision sont également utiles.

Les informations à recueillir sur chaque patient afin d'encourager l'utilisation de la vision résiduelle sont :

- Acuité visuelle (près et au loin)
- Champ visuel
- Vision des couleurs
- Vision de jour
- Vision de nuit
- Sensibilité au contraste
- Éclairage préféré
- Comment la personne réussit à utiliser sa vision pour des tâches spécifiques

Les caractéristiques qui affectent la qualité de la reconnaissance et de la vision sont :

- Familiarité
- Distance
- Taille
- Simplicité ou détails
- Éclairage
- Contraste
- Couleur
- Mobilité
- Complications
- Position
- Temps alloué

## POINTS IMPORTANTS POUR UNE VIE INDÉPENDANTE

Jusqu'à récemment, les personnes atteintes de basse vision étaient considérées « aveugles ». La communauté se montrait généralement hyper-protectrice ou négligente envers ces gens. L'attitude de la société était très négative et décourageante. Une personne atteinte de basse vision n'est pas aveugle. Être aveugle signifie une absence de perception lumineuse (PPL), tandis qu'en basse vision la personne possède une vision résiduelle pouvant être utilisée.

Une personne atteinte de basse vision ne devrait pas être surprotégée ou négligée. L'attitude de la communauté (famille, amis, connaissances, etc.) devrait être équilibrée. Les personnes atteintes de basse vision sachant se servir adéquatement de leur vision résiduelle dans leurs activités quotidiennes peuvent généralement évoluer de façon indépendante.

## CLASSIFICATION DES ACTIVITÉS DE LA VIE COURANTE

Selon leurs besoins individuels, les gens ont des activités différentes à faire chaque jour. Nous avons donc classé ces activités quotidiennes en catégories :

- Activités de routine
- Activités d'éducation
- Tâches domestiques
- Activités récréatives
- Soins personnels et médicaux
- Activités extérieures
- Activités sociales

<b>ACTIVITÉS DE ROUTINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientation et mobilité</li> <li>• Repas</li> <li>• Reconnaître des visages et des objets</li> <li>• Recherche et mesure de choses</li> <li>• Lire l'heure</li> <li>• Composer des numéros de téléphone</li> </ul>
<b>ACTIVITÉS D'ÉDUCATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecture et écriture</li> <li>• Association</li> <li>• Dessin</li> <li>• Travailler au tableau noir</li> <li>• Se déplacer dans la classe et à l'école</li> <li>• Interaction avec les amis, collègues de classe et enseignants</li> </ul>
<b>TÂCHES DOMESTIQUES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nettoyage et époussetage</li> <li>• Lessive et vaisselle</li> <li>• Cuisiner</li> <li>• Peler et couper des légumes et des fruits</li> <li>• Repasser des vêtements</li> <li>• Coudre et tricoter</li> </ul>
<b>ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux intérieurs</li> <li>• Jeux extérieurs</li> <li>• Regarder la télévision</li> <li>• Lecture (livres, revues, romans, journaux, etc.)</li> </ul>
<b>SOINS PERSONNELS ET MÉDICAUX</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'habiller</li> <li>• Se peigner</li> <li>• Se maquiller</li> <li>• Relever la température</li> <li>• Mesurer des unités d'insuline</li> </ul>
<b>ACTIVITÉS EXTÉRIEURES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Shopping</i></li> <li>• Utiliser des points de repère</li> <li>• Déplacements</li> <li>• Assister à des séminaires</li> </ul>

## CLASSIFICATION DES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (SUITE)

<b>ACTIVITÉS SOCIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Interactions sociales</li><li>• Visiter des amis et des invités</li><li>• Recevoir des invités</li><li>• Faire le service</li><li>• Participer à des activités intérieures/extérieures</li></ul>
---------------------------	--

## ÉTAPES DE BASE VERS UN MODE DE VIE INDÉPENDANT

Quelques facteurs de base doivent être considérés afin de prévenir et de surmonter certaines des difficultés auxquelles font face les personnes atteintes de basse vision en effectuant diverses activités quotidiennes. Ces facteurs sont discutés ici afin de promouvoir la vie indépendante.

<p><b>CONSCIENCE DE SOI</b> (compréhension et émotions à propos de la vision)</p>	<p>Sentiment de la personne à propos de sa vision, à savoir s'il se considère :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aveugle</li> <li>• Ayant une certaine vision, mais n'étant pas une vision normale</li> <li>• Ayant une vision normale</li> </ul> <p><b>Suggestions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expliquer adéquatement à la personne la différence entre une vision normale, la basse vision et la cécité</li> <li>• La personne et sa famille devraient connaître le résultat de l'évaluation visuelle</li> <li>• La personne devrait savoir si sa vision est utilisable pour les tâches quotidiennes</li> <li>• Expliquer les implications d'un champ visuel réduit, les effets d'un faible contraste ou les problèmes avec la vision des couleurs, si nécessaire</li> <li>• Donner des suggestions pour améliorer sa vision fonctionnelle, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Travailler dans un éclairage optimal</li> <li>○ Se rapprocher des objets pour les voir plus clairement</li> <li>○ Utiliser des objets ayant un contraste optimal</li> <li>○ Allouer suffisamment de temps pour la fixation</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>CONFIANCE EN SOI</b> (utilisation de la vision pour obtenir des informations)</p>	<p>La vision est-elle utilisée pour comprendre l'environnement ou l'activité qui a lieu ou si la personne attend qu'on lui communique ces informations?</p> <p><b>Suggestions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourager la personne à utiliser sa vision pour connaître ce qui se passe et pour trouver des objets ou des personnes</li> <li>• Attirer son attention vers les activités à regarder</li> <li>• Encourager la personne à rechercher les objets et à tenter de les atteindre au lieu de recevoir l'objet directement dans la main</li> <li>• Enseigner à la personne comment l'utilisation du contraste et la connaissance de la position des objets peuvent l'aider à se déplacer de façon sécuritaire dans son environnement</li> <li>• Encourager la personne à faire une utilisation efficace de ses autres sens en combinaison avec la vision. Par exemple, écouter ce qui se passe pour savoir où regarder, ou utiliser le toucher pour tâter un objet en regardant ses composantes.</li> </ul>
<p><b>CONSCIENCE DE L'ENVIRONNEMENT</b></p>	<p>La vision est-elle utilisée pour explorer et découvrir les objets fréquemment utilisés par les gens de la communauté? On le relève en observant les comportements et en posant des questions.</p> <p><b>Suggestions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander à des personnes voyantes d'expliquer et de décrire des objets et des activités en cours</li> <li>• Encourager la personne à observer en détail les objets de l'environnement. Les objets devraient être décrits pendant que la personne les regarde. Pour les objets trop éloignés, trop gros ou dangereux qui ne peuvent être observés de très près, ils devraient être décrits dans des mots que la personne peut comprendre à partir de ce qu'elle a déjà vu et compris.</li> <li>• Montrer à la personne où les choses sont gardées à la maison, à l'école, dans le lieu de culte et dans les magasins</li> </ul>

## ÉTAPES DE BASE VERS UNE VIE INDÉPENDANTE (SUITE)

<p><b>INDÉPENDANCE</b></p>	<p>Comment la personne peut utiliser sa vision pour effectuer quelques-unes ou toutes les activités effectuées par d'autres sans aide spéciale, et comment utiliser l'ouïe ou le toucher pour s'aider.</p> <p><b>Suggestions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encourager la personne à prendre part à toutes les activités familiales et communautaires et s'assurer que la personne soit en sécurité et sera aidée par les autres lorsque nécessaire</li> <li>• Demander à un groupe de pairs de décrire ce qu'ils font ou vont faire. Par exemple, on peut dire à une personne atteinte de basse vision que l'on quitte la pièce ou que l'on entre, puisque la personne peut ne pas être consciente de la présence d'une autre personne</li> <li>• Une personne connue devrait faire la démonstration d'activités et de tâches à être effectuées par la personne atteinte de basse vision. Décrire quoi faire et comment.</li> </ul>
<p><b>ÉCLAIRAGE</b></p>	<p>Lumière naturelle ou artificielle à l'intérieur d'un bâtiment ou à l'extérieur. La quantité et la direction de la lumière sont essentiels pour une vision fonctionnelle optimale. La quantité de lumière ne peut pas toujours être modifiée; la personne peut se déplacer dans différents endroits pour ajuster la quantité de lumière dans un endroit très éclairé ou sombre.</p> <p><b>Suggestions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Certaines personnes ont de la difficulté avec une quantité de lumière trop grande et doivent se placer à l'ombre. S'ils ont besoin de rester au soleil, ils devraient se couvrir avec les mains, une ombrelle ou un chapeau.</li> <li>• Pour d'autres, la lumière insuffisante est problématique. S'ils doivent être à l'intérieur, s'asseoir près de la porte ou de la fenêtre sans y faire face.</li> <li>• Dans certains cas, les personnes sont presque aveugles la nuit ou en lumière faible. Elles peuvent ne pas avoir suffisamment de vision pour se déplacer de façon sécuritaire ou pour effectuer les activités qu'elles font durant le jour. Elles peuvent avoir besoin de plus d'aide ou d'utiliser une lampe de poche.</li> <li>• La direction de la lumière a un effet sur la performance visuelle : il est préférable qu'elle arrive par derrière ou sur le côté au lieu d'en face. La lumière devrait éclairer la tâche.</li> </ul>
<p><b>CONTRASTE</b></p>	<p>Les objets seront plus faciles à voir s'ils offrent un bon contraste avec le fond. Par exemple, des accessoires de couleur pâle sur une table foncée sont plus faciles à voir que des accessoires foncés sur une table foncée. Un faible contraste nuit aux performances visuelles (Ex. : un animal ayant la même couleur que son environnement, comme une sauterelle).</p> <p><b>Suggestions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toujours utiliser des objets foncés sur un fond pâle ou vice-versa</li> </ul>
<p><b>VISION DES COULEURS</b></p>	<p>L'utilisation et la connaissance des couleurs sont importantes dans certaines situations (Ex. : association de couleurs).</p> <p><b>Suggestions:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nommer précisément les couleurs. Si ce n'est pas le cas, la personne peut encore travailler avec des objets de couleur en choisissant et en associant des couleurs similaires</li> <li>• Connaître la couleur de l'objet aide à le retrouver. Par exemple, la couleur des vêtements de quelqu'un aide à l'identifier.</li> </ul>

## FAÇONS D'ATTEINDRE L'INDÉPENDANCE

Voici quelques suggestions de différentes techniques pour aider à atteindre l'indépendance :

<p><b>ACTIVITÉS DE ROUTINE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Devenir familier avec l'environnement, c.-à-d. familier avec la disposition des objets dans un endroit</li> <li>• Utiliser les techniques de protection (haut et bas du corps) et utiliser la technique de suivi de surfaces à l'intérieur d'un bâtiment.</li> <li>• Se servir de la canne blanche avec la technique diagonale en utilisant les techniques de détection des pieds et des mains en montant ou descendant des escaliers et à l'extérieur</li> <li>• Utilisation de télescopes pour l'observation des objets au loin</li> <li>• Utiliser les autres sens (c.-à-d. l'ouïe, le toucher et l'odorat) autant que possible pour comprendre ce qui se passe dans l'environnement</li> <li>• Utiliser une batterie de cuisine de couleur vive et ayant un fort contraste. Toujours utiliser des items pâles sur un fond foncé ou de la nourriture foncée dans des assiettes pâles et vice-versa. Ex. : du riz dans une assiette foncée</li> <li>• Placer le bout du doigt dans un verre pour verser un liquide. Quand le liquide touche le doigt, arrêter de verser puisque le verre est presque plein</li> <li>• Pour verser du thé/café, ressentir la température à l'extérieur de la tasse avec le doigt. Quand le niveau monte près du rebord, arrêter de verser.</li> <li>• Utiliser le sens de l'odorat pour reconnaître un mets Utiliser un télescope prescrit pour reconnaître des visages et des objets</li> <li>• Utiliser l'ouïe pour reconnaître les personnes et le toucher pour reconnaître un objet en en tâtant les composantes</li> <li>• Utiliser les techniques de protection et de discrimination manuelle pour trouver et ramasser un objet échappé sur le sol</li> <li>• Utiliser une règle ou un ruban tactile pour mesurer</li> <li>• Utiliser le télescope ou la loupe pour lire l'heure ou utiliser des horloges agrandies à haut contraste ou des montres et horloges parlantes</li> <li>• Utiliser le toucher pour le téléphone : le 5 est toujours tactile sur un téléphone.</li> <li>• Utiliser des téléphones aux touches agrandies et à haut contraste</li> </ul>
<p><b>ACTIVITÉS D'ÉDUCATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir près de la fenêtre ou avec un éclairage approprié (ne pas y faire face)</li> <li>• Utiliser des loupes prescrites</li> <li>• Utiliser une lampe pour un éclairage adéquat, un support de lecture pour la posture et autres aides de lecture (mentionnées au chapitre 4)</li> <li>• Utiliser des copies à lignes épaisses, stylos noirs épais et autres aides d'écriture</li> <li>• Utiliser le télescope prescrit pour lire au tableau</li> <li>• Demander à l'enseignant de répéter verbalement après avoir écrit au tableau</li> <li>• Utiliser des papiers agrandis et à lignes foncées</li> <li>• Utiliser un stylo ou un marqueur pour dessiner des angles ou des images</li> <li>• Surligner les images ou les formes avec un stylo foncé</li> <li>• Se familiariser avec la classe, la disposition et son contenu</li> <li>• Se familiariser avec les chemins et les endroits de l'école en s'y déplaçant encore et encore</li> <li>• Demander à quelqu'un de tout expliquer en détail à propos de l'école et de la classe</li> <li>• Développer des relations amicales avec les amis, les collègues de classe et les enseignants. Ne pas hésiter à interagir avec eux ou être gêné d'expliquer le déficit visuel et les problèmes rencontrés. De cette façon, ils pourront mieux comprendre et être heureux de coopérer ou d'aider, si nécessaire.</li> </ul>



## FAÇONS D'ATTEINDRE L'INDÉPENDANCE (suite)

<b>TÂCHES DOMESTIQUES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser le sens du toucher pour le ménage, l'époussetage et le lavage</li> <li>• Se familiariser avec chaque objet et leur emplacement permanent</li> <li>• Trouver toutes les taches à l'aide d'une loupe avant de nettoyer et garder en tête l'endroit où les taches sont pour les laver adéquatement.</li> <li>• Toujours utiliser un briquet pour allumer un feu</li> <li>• Garder une distance entre le poêle et la personne en cuisinant ou en allumant le feu</li> <li>• Utiliser des poêles blanches pour faire la cuisson pour augmenter le contraste de la nourriture cuisinée</li> <li>• Utiliser des chaudrons noirs pour faire bouillir le lait afin d'augmenter le contraste</li> <li>• Utiliser des bouilloires avec un sifflet, qui sifflent quand l'eau bout</li> <li>• Utiliser des planches à découper blanches d'un côté et noires de l'autre. Couper les légumes pâles sur le côté noir et les foncés sur le côté blanc pour en augmenter le contraste et les rendre plus visibles.</li> <li>• Utiliser des ustensiles de cuisine aux couleurs vives pour qu'ils soient faciles à trouver et à voir</li> <li>• Étiqueter les pots contenant les épices et les céréales avec leur nom ou des symboles afin de les reconnaître facilement</li> <li>• Utiliser le sens de l'odorat pour reconnaître les épices et autres céréales</li> <li>• Peindre les poignées des poêles de couleurs contrastantes pour les rendre sécuritaires, faciles à voir et à tenir</li> <li>• Utiliser un passe-fil, ce qui implique le sens du toucher</li> <li>• Utiliser de grandes aiguilles</li> <li>• Utiliser des fils de couleur vive pour coudre, tisser et tricoter</li> </ul>
<b>ACTIVITÉS DE LOISIR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser des jeux (ludo, carom, ballons et autres) agrandis et de fort contraste, ainsi que les autres aides pour les loisirs (mentionnés au chapitre 4)</li> <li>• Utiliser le télescope monoculaire prescrit pour écouter la télévision</li> <li>• Utiliser la loupe prescrite, un support et une lampe de lecture et un typoscope pour lire</li> <li>• Utiliser des livres parlants pour écouter le livre désiré</li> <li>• Jouer à des jeux vidéos ayant des couleurs vives</li> </ul>
<b>SOINS PERSONNELS ET MÉDICAUX</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter de faire trop de robes dans un même tissu</li> <li>• Appliquer différents types de boutons ou de dentelles sur les robes d'un même matériau. La dentelle appliquée sur un morceau d'un ensemble devrait être appliquée sur tous les morceaux de l'ensemble pour qu'ils soient aisément reconnaissables.</li> <li>• Pour séparer les bas d'une même paire des autres bas, il est idéal de les joindre par un bouton même pour la lessive afin qu'ils restent en paire</li> <li>• Éviter d'acheter trop de vêtements d'un même matériau, tissu ou style</li> <li>• Choisissez des teintes standard de rouge à lèvres, de vernis à ongles et d'ombres à paupières pouvant être utilisés pour tous les ensembles</li> <li>• Posséder moins de vêtements, de cosmétiques et de souliers pour une sélection, une séparation et une reconnaissance plus facile</li> <li>• Acheter des cosmétiques (rouge à lèvres, vernis, ombres à paupières, autres) de différentes compagnies; cela peut rendre l'identification plus facile si l'emballage externe est différent</li> </ul>

## FAÇONS D'ATTEINDRE L'INDÉPENDANCE (suite)

<b>SOINS PERSONNELS ET MÉDICAUX (SUITE)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Étiqueter les cosmétiques avec les initiales du nom de leur couleur</li> <li>• Utiliser les lunettes de près pour couper les ongles</li> <li>• Utiliser un miroir grossissant pour le maquillage et la coiffure</li> <li>• Utiliser un thermomètre parlant ou une aide de mesure de l'insuline pour entendre la mesure, ou encore un thermomètre ou une aide de mesure digitale et faite la lecture des mesures avec une loupe prescrite</li> </ul>
<b>ACTIVITÉS EXTÉRIEURES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer avec un guide voyant pour aller faire du shopping afin qu'il puisse aider à reconnaître des objets, à se déplacer d'un magasin à l'autre, à reconnaître les couleurs et à choisir les items que vous désirez acheter</li> <li>• Choisir des marchés particuliers ou d'autres repères et se familiariser avec les marchands et les employés. De cette façon, il est possible de s'y déplacer indépendamment</li> <li>• Apprendre les chemins possibles en les fréquentant encore et encore</li> <li>• Reconnaître les indices permanents sur la route vers différents endroits</li> <li>• Toujours garder la loupe portative prescrite avec vous. Celle-ci sera utile pour lire les prix, les menus, etc.</li> <li>• Toujours garder avec vous le télescope prescrit pour identifier les numéros d'autobus, les numéros de porte, le nom des magasins et les enseignes, etc.</li> </ul>
<b>ACTIVITÉS SOCIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer des relations amicales et plaisantes avec les amis, les proches et autres</li> <li>• Ne pas hésiter à interagir avec les gens</li> <li>• Développer de la confiance en soi</li> <li>• Parler aux gens de votre déficit et des problèmes rencontrés pour qu'ils sachent à quoi s'attendre de vous et quand vous aurez besoin de leur aide.</li> <li>• Quand les gens vous visitent, présentez-vous adéquatement à eux et gardez en tête où tout le monde est assis</li> <li>• Servir les breuvages et autres rafraîchissements dans le calme et sans confusion</li> <li>• Placer la nourriture sur la table par vous-même afin de savoir où tout est placé</li> <li>• Lorsque vous visitez quelqu'un, observez attentivement les environs ou demandez à quelqu'un de décrire les détails pour vous</li> <li>• Lorsqu'on vous sert un repas, essayez d'observer quelles choses sont placées sur la table et leur emplacement, ou demandez que l'on vous l'explique</li> <li>• Accepter et tenter de faire face au déficit et tenter de mener une vie indépendante, autant que possible</li> </ul>

Même si les personnes atteintes de basse vision ne peuvent pas recevoir un traitement médical ou chirurgical pour traiter leur déficit, les problèmes rencontrés peuvent être grandement atténués en leur fournissant un guide et un suivi psychologique, des services de réadaptation, des aides de basse vision ainsi que des lignes directrices et des techniques pour effectuer leurs activités de la vie quotidienne plus efficacement.

Les personnes atteintes de basse vision devraient savoir comment utiliser optimalement leur vision résiduelle. Ils peuvent être encouragés à le faire en améliorant leur vision fonctionnelle, en se procurant des aides de basse vision appropriées en fonction de leurs besoins quotidiens; en effectuant les modifications de l'environnement (éclairage adéquat, fort contraste et couleurs vives); en développant la conscience de soi et la confiance en soi et en suggérant des solutions et des techniques pour surmonter les problèmes quotidiens. Si une personne atteinte de basse vision comprend comment utiliser optimalement sa vision résiduelle, elle pourra effectuer ses activités quotidiennes plus facilement et pourra vivre de façon plus indépendante.

## LECTURES CHOISIES / RÉFÉRENCES

- 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.