***Δεν περπατάω, περπατάς όμως εσύ.***

***Δεν βλέπω, βλέπεις όμως εσύ: Θέλεις να με βοηθήσεις;***

Τότε, διάβασε τα παρακάτω και να ξέρεις πως αν κάτι θυμάσαι απ' αυτά όταν

κάπου, κάποτε, τυχαία ή για κάποιο λόγο με συναντήσεις, θα με κάνεις να

νιώσω άνετα, δίνοντας μου αυτό ακριβώς που χρειάζομαι.

Όταν με συναντήσεις μπορείς να με βοηθήσεις αν θυμηθείς τα παρακάτω:

1. Μόνο εμείς οι τυφλοί κρατάμε λευκό μπαστούνι και αυτό για να περπατάμε με

ασφάλεια, όχι για να ξεχωρίζουμε, να παίζουμε, να μας δείχνουν ή να

ζητιανεύουμε.

2. Είμαι ένας συνηθισμένος άνθρωπος. Μη με μεταχειρίζεσαι σαν

παιδάκι. Μεγαλώνω, παίζω, τρέχω, διαβάζω, γράφω, σπουδάζω, δουλεύω,

παθιάζομαι, κλαίω, γελάω, ερωτεύομαι, θυμώνω, «σερφάρω», κάνω chat,.,όπως

ΕΣΥ!

3. Πιο εύκολα θα περπατήσω μαζί σου, παρά με το μπαστούνι ή με το σκύλο μου.

Όμως, μη με πιάνεις από τον ώμο ή απ' το μπράτσο. Άσε με να πιάσω εγώ το

δικό σου μπράτσο: Έτσι θα νιώθω (=θα ξέρω) πότε σταματάς, πότε στρίβεις,

πότε ανεβαίνεις ή κατεβαίνεις.

4. Μη ρωτάς τον συνοδό μου: «Πώς τον λένε;», «Τι θέλει να ψωνίσει;», «Ποιο

φαγητό του αρέσει;», «Που θέλει να πάει;», «Πώς γράφει και διαβάζει;», «Πώς

μπορεί;». Ρώτησε εμένα, ξέρω και εγώ να σου απαντήσω! Χρησιμοποίησε τον

κανονικό τόνο της φωνής σου, όπως μιλάς στους άλλους μίλα και σε εμένα.

5. Μην αποφεύγεις τις λέξεις «βλέπω», «κοιτάζω», «τυφλός» κλπ., τις

μεταχειρίζομαι και εγώ. Βλέπω με τα χέρια μου: βλέπω για μένα = αγγίζω,

ακούω, μυρίζω, καταλαβαίνω, αισθάνομαι.

6. Σύστησε με στους άλλους, ακόμη και στα παιδιά. Θέλω να γνωρίσω ποιος

είναι στην τάξη ή στο δωμάτιο μαζί μου. Μίλησε μου όταν μπαίνεις. Πες μου

πως φεύγεις: με φέρνεις σε μεγάλη αμηχανία αν μ'αφήνεις να μιλάω με κάποιον

που δεν είναι κοντά μου.

7. Οδήγησε το χέρι μου σε μια καρέκλα. Πες μου που είναι η πόρτα στο

δωμάτιο, το αποχωρητήριο, το παράθυρο κλπ. Και αν υπάρχουν εμπόδια ή

πράγματα στο πάτωμα. Δε θέλω να κάνω ζημιές, γιατί μπορώ να μην κάνω ζημιές.

8. Βοήθησε με διακριτικά στο τραπέζι και πες μου για το φαγητό στο πιάτο

μου. Χρησιμοποίησε το πιάτο μου σαν «ρολόι» και πες μου σε ποια «ώρα» είναι

το κάθε είδος του φαγητού μου, π.χ «Το κρέας σου είναι στο Έξι».

Κοίτα το ποτήρι μου να είναι δίπλα στο πιάτο μου και πες μου αν είναι στο

δεξί ή στο αριστερό μου χέρι, για να το «δω» και εγώ όταν το χρειαστώ.

9. Μου αρέσουν οι αθλητικές εκδηλώσεις, το θέατρο και ο κινηματογράφος,

φτάνει να με βοηθάς να καταλαβαίνω τι γίνεται διαβάζοντας/περιγράφοντας μου

όσα δεν μπορώ να δω.

10. Μου αρέσουν οι εκδρομές και τα πάρτι. Πάρε με στην παρέα σου και γνώρισε

με στους καλεσμένους σου.

11. Ξέρω να συμπεριφέρομαι. Αν υστερώ σε κάτι βοήθησε με. Δε θέλω τον οίκτο

σου αλλά τη φιλία σου! Μη μιλάς για τη «θαυματουργό αντίληψη» των τυφλών.

Μην ξεχνάς ότι όσα έμαθα είναι αποτέλεσμα σκληρής προσπάθειας και εργασίας.

12. Αν είσαι περίεργος θα μιλήσω μαζί σου για το πρόβλημα μου αλλά όχι μόνο

γι' αυτό, γιατί για μένα είναι μια παλιά ιστορία! Έχω τόσα άλλα ενδιαφέροντα,

χόμπι και απορίες όπως και εσύ!

**Πρακτικό μέρος:**

1 Ζητήστε από το άτομο με τη μειωμένη όραση , αν χρειάζεται βοήθεια και αν θα ήθελε να το καθοδηγήσετε.

2. Μην τον τραβάτε. Προσφέρετε τον αγκώνα σας, αν η απάντηση είναι ναι.Θα σας πει από ποια πλευρά προτιμά να το κρατήσετε.

3. Κρατήστε λυγισμένο το χέρι σας σε μια γωνία 90 μοιρών. Το άτομο θα παραμείνει μισό βήμα πίσω ώστε τότε μπορείτε να ξεκινήσετε το περπάτημα.

4. Αν έχει σκύλο οδηγό μην περπατάτε ποτέ μπροστά του γιατί τον εμποδίζετε.

5. Περπατήστε σε έναν άνετο ρυθμό και για τους δυο σας . Με την παραμονή ελαφρώς πίσω , το καθοδηγούμενο άτομο θα είναι σε θέση να πει πότε θέλει να σταματήσει ή να κινηθεί πιο γρήγορα ή πιο αργά.

Όταν έχετε ολοκληρώσει τη διαδρομή σας, ρωτήστε και πάλι αν χρειάζεται κάτι άλλο. Να θυμάστε κάτι που ισχύει για όλα τα άτομα με αναπηρία: δε ζητούν τον οίκτο σας αλλά απλά μια χείρα βοηθείας. Όπως όλοι στη καθημερινότητα μας, απλά σε διαφορετικές καταστάσεις από ότι οι περισσότεροι έχουμε συνηθίσει.

Πηγές:

<https://www.mybike.gr>

<https://www.newsitamea.gr>