



# زندگی با کم بینایی

گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی  
دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۹

## دفتر کارتان در خانه

خواندن یا پرداخت صورتحساب‌ها با آسیب بینایی می‌تواند دشوار باشد. با این وجود فقط با کمی تغییرات، کارهای اداری می‌توانند آسانتر انجام شوند. در اینجا چندین نکته وجود دارد:

- تمام پوشه‌های پرونده را با برچسب‌های چاپ شده پررنگ و بزرگ که فقط اطلاعات ضروری روی آنها درج شده، علامت‌گذاری کنید. مثلاً به جای "اطلاعات مربوط به حسابدار" بنویسید "اطلاعات حساب". از مداد ۲۰/۲۰ استفاده کنید.
- برای نوشتن چک‌ها از بانکتان درمورد چک‌های چاپ درشت سؤال کنید یا از راهنمای نوشتن چک که الگویی است برای کمک به شما که روی خطوط درست بنویسید، استفاده کنید.
- آیا می‌دانستید که ساعت‌ها، ماشین حساب‌ها، تلفن‌ها، خط‌کش‌ها و چیزهای دیگری با عددهای بزرگ و سخنگو برای افراد با آسیب بینایی و دیگر موارد کمی تخصصی وجود دارد؟

## ایده‌هایی سودمند برای استفاده در خانه:

- مطالعه روزمره را هر روز از روزنامه صبح تا کتاب‌های پر فروش با جستجوی کتاب‌های چاپ درشت، ابزار درشت‌نمایی، بریل، متن‌های صوتی و... فراموش نکنید.
- تا حد امکان از رنگ‌ها و بافت‌های متضاد در دفتر کارتان استفاده کنید. دیوارهایتان را رنگ کنید و آنها را با رنگ‌های متضاد بپارید و درب خروج یا قاب‌ها را به رنگ‌هایی متضاد با رنگ دیوارتان تغییر دهید.
- میزهای کوتاه و فرش‌های کوچک را از سرراه بردارید، مسیرهای راه رفتن را از بهم‌ریختگی، سیم‌های برق، اسباب بازی‌ها و چیزهای خطرناک دیگر پاک کنید.
- روشنایی را با استفاده از پوشاننده‌های پنجره که قابلیت تنظیم شدن دارند کم کنید، و مبلمان را طوری بچینید که از تابش نور بر تلویزیون و مانیتور کامپیوتر جلوگیری شود.
- کنترل‌ها، عینک‌های مطالعه و داروها را در یک جعبه کوچک در کنارتان، روی میز یا میبل، جایی قرار دهید که بتوانید به آسانی آنها را پیدا کنید. مکانی برای نگه داشتن وسایلی مثل کلیدها داشته باشید و همیشه آنها را همانجا قرار دهید.
- از مهمان‌ها و یا اعضای خانواده بخواهید به چیدمان خانه‌تان احترام بگذارند و اگر چیزی را جابه‌جا کردند، به شما اطلاع دهند.

دهند.