

# Elu halvenenud silmanägemisega

Paljud tehnilised ja nutikad abivahendid aitavad igapäevaelu korraldada.

Ümbritsevast keskkonnast saadavatest aistingutest tajume enamikku just silmadega. Kui silmanägemine halveneb, võib see piirata igapäevaseid tegevusi ja tekitada frustratsiooni. On olemas mitmeid seadmeid, mis muudavad igapäevaelu lihtsamaks ja aitavad säilitada iseseisvat hakkamasaamist. Sugulased ja sõbrad saavad olla suureks toeks. Igal juhul tasub enda jaoks aega võtta ning arvestada, et ongi häid ja halbu päevi ega tohi ennast koormata mõttega, et alati tuleb anda endast parim.

Tehnilised seadmed võivad igapäevaelu lihtsustada. Mõned neist seadmetest on loodud spetsiaalselt nägemislangusega inimestele, teised on lihtsalt head abivahendid, näiteks hääljuhtimisega kellad ja kaalud, aga ka seadmed, mis aitavad hoida korda või teha majapidamistöid.

## Lugemine ja kirjutamine

- On olemas spetsiaalsed telefonid ja arvutiklaviatuurid, millel on suuremad numbrid ja tähed, et muuta nende kasutamine lihtsamaks.
- Tänapäevastel nutitelefonidel on sisseehitatud funktsioon vaegnägijatele, et ekraan oleks hõlpsamini loetav.
- Luubid muudavad raamatud, ajakirjad ja väikesed fondid lihtsamini loetavaks.
- Laualambi kasutamine võib vähendada teksti suurendamise vajadust.
- Värvilise paberi kasutamine muudab kirjutamise lihtsamaks, suurendades kontrasti. Samuti on käepärasemad paksemad pliiatsid ja kirjutusvahendid.
- Arvuti kasutamisel saab muuta mitut funktsiooni, et teksti oleks lihtsam lugeda või kirjutada.
- Arvuti ja nutitelefoni dikteerimisfunktsioon aitab kirjutada sõnumeid, sisestada telefoninumbreid ja hallata rakendusi.
- Nutitelefoni kaamerat saab kasutada suurendusklaasi või taskulambina.
- Ekraani reguleerimine võib vähendada töötamise ajal ekraani peegeldumist.
- Ekraanilugeja funktsioon (Voice Over) ja audioraamatud on head lahendused, et silmi puhata. Samu lahendusi saab kasutada näiteks ostunimekirja koostamisel.



## Liiklemine

Kui sõiduki juhtimine ei ole nägemise kahjustumise tõttu enam võimalik, on liiklemiseks ka muid võimalusi.

Juba ennetavalt tasub uurida ühistranspordi marsruute, et leida liikumiseks parimad võimalused. Samuti võib küsida abi perelt, sõpradelt, kohalikult omavalitsuselt või Eesti Pimedate Liidust.

## Vaimse tervise eest hoolitsemine

Nägemist piirav haigus mõjutab sageli inimese meeleolu ja elukvaliteeti. Inimesed, kellel on raske ära tunda liiklusmärke ja lugeda ühistranspordi sõiduplaane, tunnevad end sageli abitu ja eksinuna. Kui nägusid on raske ära tunda, võib inimene tunda end teiste seas ebamugavalt. See võib viia üksinduse ja sotsiaalse eraldatuseni, mis muudab olukorra halvemaks.

Kui pinged ja konfliktid lähedasega on haiguse tõttu sagenenud, üksi kodus olemise aeg tekitanud meeleheidet, võiks otsida abi arstilt.

## Kuidas pere ja lähedased saavad toetada?

Abitus võib tabada mõlemat – nii patsienti kui tema lähedast.

Kui tunned alltoodud nimekirjas ära mõne oma lähedase sümptomi, siis aita tal minna silmakontrolli:

- Raamatute, teadete ja siltide lugemine on keerukas
- Kauguse hindamine ja märkide äratundmine on halvenenud
- Auto juhtimine, eriti hämaras, on ebakindel
- Värvide tuvastamine ei ole adekvaatne
- Sõprade ja sugulaste nägusid ei tunne ära
- Lähinägemist nõudvate ülesannete täitmine, nagu toiduvalmistamine või õmblemine pakuvad väljakutseid

Paljud nägemispuudega inimesed kasutavad kohanemiseks järgnevaid toimetulekustrateegiaid:

- Kissitavad silmi, kallutavad või pööravad oma pead objektide vaatamisel
- Hoiavad lugemismaterjale, näiteks raamatuid, näo lähedal
- Liiguvad kodus kõhklevalt ja ettevaatlikult
- Vähendavad aktiivset osalemist sotsiaalsetes tegevustes ja väldivad tegevusi väljaspool kodust keskkonda



Kui diagnoos on juba saadud ja ravi alustatud tunnevad tihti lisaks patsientidele endile ka nende lähedased end abituna ega tea täpselt, kuidas aidata. Enamasti tekib ka kohe hulk küsimusi, näiteks, milliseid piiranguid haigus põhjustab, kuidas see suhteid mõjutab, kas tuleks loobuda tulevikuplaanidest.

Paljud patsiendid kardavad oma iseseisvuse pärast ja tunnevad, et on lähedastele koormaks, seega tõmbuvad nad mõnikord endasse. Kui pereliikmed on samaaegselt abitud või ülekoormatud, on tulemuseks vastastikune süütunne ja üksindus.

Sellises olukorras tuleb teha jõupingutusi, et hoida emotsionaalset avatust ja lähedust. Küsida, mida lähedane vajab ja millist tuge soovib. Rääkida tuleb, kuid lähedase iseseisvuse säilimise nimel ei tasu üle võtta kõiki tema kohustusi ja otsustusi. Kehva nägemisega inimesed tahavad jääda võimalikult iseseisvaks ja säilitada oma vabadust.

Haigusega toimetulek ja kohustuste muutus võib põhjustada inimeste vahel pingeid. Abiks on suhtlemine samast haigusest mõjutatud inimestega või nõupidamine spetsialistiga, kes ei kuulu nende endiga vahetult suhtlevate inimeste ringi.

Näiteks kui patsient saab raviks silmasiseseid süste, võib olla vajalik saata teda arsti visiidil. Kaaslane saab märkida üles olulist infot vestlusest arstiga, tuletada meelde kodus tekkinud küsimusi.

Praktiline tugi autojuhtimise, asjaajamise, remontimise või majapidamistöde tegemisel võib olla suureks abiks. Võimaluse korral võiks jagada need ülesanded mitme inimese vahel.

Elu koos krooniliselt haige inimesega võib olla kurnav. Seetõttu on oluline säilitada oma suhted ja hobid, et mitte keskenduda haigusele. Tore on koos teha midagi ilusat, planeerida puhkust, mis teeb head ja annab jõudu.

Paljud patsiendid ja nende lähedased töötavad haiguse ajal teadlikult välja tegevusi, mis aitavad tuua igapäevaellu helgust ja rõõmu. See võib tähendada ühist tantsukursust, regulaarseid õhtuid, kus katsetatakse uusi retsepte, või ühiseid reise. Lühike muretu puhkus või osalemine kultuurisündmustel pakub naudingut ja inspiratsiooni mõlemale poolele.