



Come accompagnare una persona con disabilità visiva

A cura della Dott.ssa Emanuela Storani
in collaborazione con
l'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
ETS APS Consiglio Regionale Marche



Depliant realizzato nell'ambito del Progetto "Occhio alla rete!" finanziato dalla Regione Marche con risorse statali del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali (art. 72 D .Lgs. n. 117/2017)".

Introduzione

L'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti è un'associazione di rappresentanza, tutela e promozione sociale delle persone con disabilità visiva. Fondata nel 1920, ha articolazioni territoriali e regionali in tutta Italia.

Risiedono almeno 3.000 persone con disabilità visiva nelle Marche e ognuna ha una differente autonomia nel muoversi nello spazio: c'è chi si affida al valido aiuto di un cane guida, chi si orienta nei luoghi con il solo ausilio del bastone bianco, chi si fa accompagnare, ecc.. C'è chi viaggia, chi studia, chi lavora, chi è appassionato di sport, d'arte o di teatro. Leggete le indicazioni di seguito fornite: se vi dovesse capitare di incontrarci e di relazionarvi con noi, avrete maggiore consapevolezza su come fornire il vostro aiuto.

Cristiano Vittori, Presidente del Consiglio Regionale dell'UICI Marche

Premessa

La cecità consiste in una percezione ottico-visiva ridottissima o nulla (rispettivamente cecità parziale o totale). Può essere congenita, può derivare da gravi affezioni dell'apparato visivo oppure da un trauma. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità nel mondo vivono 314 milioni di persone con disabilità visiva grave, quindi potrebbe capitare di incontrarle stabilmente od occasionalmente e quindi dover interagire insieme.

Con questo opuscolo vogliamo fornire una serie di semplici accorgimenti che possano agevolare chi si trovi a dover accompagnare una persona con disabilità visiva, sia essa cieca o ipovedente.

Dott.ssa Emanuela Storani, Presidente dell'Associazione Nazionale Istruttori Orientamento Mobilità Autonomia Personale per disabili della vista anche con minorazioni aggiuntive (ANIOMAP)

Consigli generali

Come comportarsi? Vediamo insieme cosa fare e non fare. Prima di ogni consiglio ricordarsi sempre che le persone con disabilità visiva, come tutti, amano essere incluse ed integrate in ogni aspetto della vita comunitaria. Se avete un appuntamento cercate di rispettare l'orario: i minuti sembrano interminabili quando si aspetta senza vedere e fare nulla. Un'attesa inutile potrebbe causare nervosismo o tensione.

1. Salutate la persona ad alta voce.

Quando entrate in una stanza dove c'è una persona non vedente o ipovedente dire immediatamente qualcosa che l'avviserà della vostra presenza. Stare in silenzio farà sembrare che siete comparsi dal nulla, in modo spiacevole per tutti.

- Presentarsi con il proprio nome, in modo da far sapere chi sei. Se il vostro ultimo incontro risale a tempo fa è bene aggiungere una piccola spiegazione: *“Buongiorno signor Rossi, sono la segretaria dello studio medico...”*
- Se la persona si avvicina e prende contatto con il braccio o con la mano, prendetela pure.



2. Avvisate quando state per andare via.

Potrebbe non essere ovvio, ma dovrete sempre avvisare quando state per andare via. Non presupponete che la persona sia in grado di sentirvi uscire. Così come è doveroso informare del vostro ritorno: per la persona con disabilità visiva infatti l'avviso deve essere verbale; un sorriso, un cenno della testa per quanto gentile, sono inaccessibili.



3. Offrite il vostro braccio come guida.

Se la persona non vedente o ipovedente chiede assistenza per spostarsi da un posto all'altro, offrite il vostro braccio toccandogli la mano con il braccio, all'altezza del gomito. Questo è un punto comodo per tenere il braccio mentre si cammina. Quando inizia a camminare, ponetevi avanti di mezzo passo, ma non troppo velocemente. Quando accompagnate qualcuno, cercate di modulare la vostra velocità del passo con quello della persona non vedente o ipovedente; potrebbe essere necessario camminare più lentamente di quanto fate di solito. Camminare troppo velocemente potrebbe fare inciampare l'altro.



4. Chiedete se ha bisogno di aiuto.



Se vi sembra che la persona con disabilità visiva possa avere bisogno di aiuto, la cosa migliore da fare è chiedere cortesemente: *“Desidera il mio aiuto?”*. Se la risposta è affermativa, domandate cosa potreste fare. Ma se la risposta è negativa, è scorte-

se insistere. Molte persone non vedenti o ipovedenti sono perfettamente autonome ed in grado di andare in giro senza assistenza.

- Esempio: attraversamento stradale
“Buongiorno mi chiamo Sara, ha bisogno di aiuto? Mi dica pure.”

Se la persona vi conferma che, ad esempio, deve attraversare la strada, porgetegli il vostro braccio “guida” avvicinandolo all’altezza del gomito della persona non vedente o ipovedente, che a questo punto stabilirà la presa con la sua mano sopra al vostro gomito; la persona ipovedente potrebbe non richiedere un contatto fisico ma può essergli molto di aiuto se vi affiancate a lui/lei mantenendo sempre un mezzo passo avanti, accompagnandolo/la per tutto l’attraversamento.

5. Chiedete direttamente alla persona interessata.

Molti, non avendo esperienza con persone non vedenti o ipovedenti non sono sicuri di come rivolgersi a loro, quindi si rivolgono spesso al suo accompagnatore. In un ristorante, per esempio, è normale per i camerieri chiedere alle persone sedute accanto alla persona se desidera altra acqua, il menù e così via. Le persone non vedenti o ipovedenti sentono bene e non c'è motivo di non rivolgersi a loro come a chiunque altro. Nominate le differenti possibilità di scelta. Quindi dire *"i signori desiderano"*.

- Se conoscete il nome perché è un cliente abituale e conoscete il nome:
 - Cameriere: *"Signor Mario cosa gradisce?"*
 - Signor Mario: *"Un caffè, grazie"*
- Cameriere servendolo al tavolo o al bancone:
 - Il suo caffè è davanti a lei, spostato a sinistra.

Le persone non vedenti o ipovedenti sanno molto bene gestirsi con il denaro ma alcune volte per velocizzare l'azione al momento del pagamento potrebbero non dire la somma di denaro che vi porgono, ditelo voi: *"Lei mi sta dando 10 €, ora le porto il resto"*.

Se vi trovate a leggere un giornale, una rivista, ricordatevi sempre che ciò che a voi sembra interessante, importante o divertente non conta; leggete dapprima i titoli e poi sarà la persona non vedente o ipovedente a dirvi se ce un articolo in particolare che vorrà ascoltare.

Se entrando al bar, o al ristorante, avete aiutato la persona a sistemare il suo cappotto, dategli dove lo avete appeso, es. "al primo gancio accanto alla porta", oppure ad esempio in treno "la sua valigia si trova sul porta bagagli sopra di lei".

6. Alla toilette.

Se la persona non vedente o ipovedente chiede di andare in bagno, se l'accompagnatore è di sesso differente, agite con molta naturalezza, oppure se ve ne è la possibilità, perché magari fate parte di un gruppo, chiedete ad un componente dello stesso sesso di sostituirvi. Si procede descrivendo la toilette, che tipo di sanitari ci sono, la loro posizione, oltre che la pulizia degli stessi. Si mostra dove si trova la carta ed il comando per lo scarico. Alcune persone non vedenti si aiutano per localizzare i servizi con il bastone. Mostrate anche dove si trova il lavandino ed il necessario per l'igiene. Dopo aver

fatto ciò, chiudete la porta, se non l'ha già chiusa la persona non vedente o ipovedente, allontanatevi di qualche passo ed attendete in prossimità.



7. Non trattate conclusioni affrettate sulla vita di una persona con disabilità visiva.

Fare molte domande o creare un caso su un non vedente o ipovedente è scortese. Non eliminate dal vostro vocabolario la parola “vedere” perché la persona stessa, se è non vedente, vi dirà che vede attraverso le mani. Quindi è vero che il senso utilizzato è il tatto ma la conclusione sarà la stessa. Se gli state descrivendo una bottiglia, un vestito, un cappello consentitegli di toccarlo. Certo ci sono elementi della vita quotidiana che non possono essere toccati, ad esempio come un lampadario, in questo caso dovete descrivere l’oggetto, la forma, la grandezza, il materiale, anche i colori... non esitate! Anche la persona non vedente ha il concetto di colore. Quindi potete dire tranquillamente che il colore del maglione che indossa è molto bello, che le sta molto bene... così come, se state accompagnando la persona a fare acquisti, in particolare d’abbigliamento, che quel colore, a vostro avviso, non le sta bene.



8. Non spostate i mobili o altri effetti personali, ad esempio al lavoro, senza avvisare la persona non vedente o ipovedente.

Essi memorizzano dove si trovano i mobili in casa, in classe, in ufficio e in altri posti che frequentano. Spostare in giro i mobili potrebbe confondere ed essere pericoloso. Se si rende comunque necessario spostarli, avvisate la persona interessata sulla nuova sistemazione nella stanza.

Evitate di lasciare in giro ostacoli: non lasciare porte o finestre aperte; non lasciare oggetti ammassati sul pavimento, potrebbero infatti causare spiacevoli incidenti, soprattutto se il posto è abitualmente frequentato da una persona non vedente o ipovedente che sa che il passaggio è sgombro da ogni intralcio.

La persona con disabilità visiva, se è assidua ad un luogo, si crea una mappa mentale dello spazio che la facilita nell'esecuzione degli spostamenti.



9. Aiutate il non vedente a sedersi.



Il modo migliore per farlo è tirare fuori una sedia da sotto il tavolo e mettere le sue mani sulla spalliera della sedia, in modo che si possa sedere. Mentre lo fate, descrivete l'altezza della sedia e in che direzione è rivolta. Non spingete qualcuno indietro sulla sedia: potrebbe perdere l'equilibrio! Anche

quando deve entrare o uscire dall'auto, per scendere, indicate dov'è la maniglia e lasciatelo agire in autonomia. Nel caso invece si debba salire su un'auto, va posizionata la mano della persona non vedente o ipovedente sulla maniglia della portiera dell'auto in modo che possa entrare in macchina in autonomia. Importantissimo anche qui, per evitare incidenti e traumi, concordate a voce chi chiuderà la portiera.

10. Un aiuto per spostarsi attraverso le porte.

Se state aiutando una persona non vedente o ipovedente ad attraversare una porta o un passaggio, dovete passare sempre per primi, portando il braccio "guida", cioè quello dove vi sta tenendo la persona non vedente o ipovedente, leggermente



dietro la schiena fino a quando egli viene a trovarsi parzialmente o completamente, dietro di voi. Mentre vi avvicinate a una porta, assicuratevi che l'altro sia dalla parte dei cardini della porta e spiegate da che lato si apre la porta. Aprite la porta e attraversatela per primi. Guidate la sua mano sulla maniglia e lasciate che la chiuda dopo essere passato.

11. Scale e scala mobile.

Ostacoli e dislivelli del terreno possono essere per una persona non vedente o ipovedente, occasioni di rischio o motivo di paura. Informatelo della presenza della scala: potete dire se è in salita o in discesa ma non è necessario contargli i gradini: nella fretta infatti spesso ci si sbaglia; inoltre la persona non vedente o ipovedente, potrebbe avere il bastone bianco con cui sentirà la fine della scala. Avvisate invece se la scala è fornita di corrimano e, se la persona desidera utilizzarlo, avvicinate il braccio "guida" al corrimano poggiandovi la vostra mano: così la persona non vedente o ipovedente potrà far scivolare la propria mano sopra il braccio guida fino a raggiungere il corrimano. In sintesi:

- Camminare sempre avanti
- Affrontare ogni ostacolo ad angolo retto (scale, gradini,



marciapiedi, entrate nei bus)

- Fare una breve pausa prima e dopo gli eventuali pianerottoli

Se si può scegliere tra una scala comune o una scala mobile, la decisione dev'essere sempre lasciata alla persona non vedente o ipovedente.

12. Lo shopping.



È opportuno chiedere alla persona non vedente o ipovedente che tipo di negozio intende visitare. Poi potete aiutarla nella scelta, considerando la qualità dei prodotti esposti, i prezzi. Chiedete al negoziante se si possono toccare gli oggetti, in modo che la persona non vedente o ipovedente possa “vederlo”, e, come già

detto, aggiungere anche descrizioni che riguardano il colore. Per pagare rispettare le stesse modalità descritte nell'esempio del bar. Intervenire solo se la persona lo chiede.

13. Il cane guida di un non vedente.

I cani guida sono animali ben addestrati che migliorano le vite e la sicurezza dei non vedenti: questi si affidano ad essi per orientarsi. Per questo motivo non dovrete chiamare o accarezzare un cane guida: se esso si distrae infatti, potrebbe crearsi una situazione pericolosa. Se è invece il padrone che vi invita ad accarezzare il cane, fatelo pure.

Se dovete indicare la strada ad un non vedente accompagnato dal proprio cane guida, limitatevi a camminargli davanti senza prendere il guinzaglio del cane, sarà il non vedente a dare il comando al cane di seguirvi.



14. Consigli per le persone non vedenti o ipovedenti che usano la carrozzina.

Ci potrebbero essere persone con problemi sensoriali con associata una disabilità motoria: per agevolarle a mantenere un contatto con lo spazio circostante si consiglia di accompagnarle seguendo la parete, perché se l'individuo è in grado di usare gli arti superiori, potrà scorrere con le mani il muro nella sua lunghezza ed identificare i punti di riferimento che potrebbero esserci. Anticipate sempre, alla persona che accompagnate, ogni situazione e cambiamento; ad esempio quando si prende un ascensore, prestate attenzione ai feed-back ambientali, come il variare della temperatura. Come già detto, descrivete alla persona non vedente o ipovedente ciò che la circonda affinché possa muoversi il più possibile autonomamente.





Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti ETS APS Consiglio Regionale Marche

C.F. 93008620424

Via Giacomo Leopardi 5 - 60122 Ancona

Telefono e fax 071 53144 - Email uicmarc@uici.it

PEC uicmarc@legalmail.it - Sito web: www.uicmarche.it

UICI ANCONA

Via Giacomo Leopardi 5
60122 Ancona

Telefono e fax 071 52240

Email uican@uici.it

www.uican.it

UICI MACERATA

Via Lauro Rossi 59
62100 Macerata

Telefono e fax 0733 230669

Email uicmc@uici.it

www.uicmc.it

UICI ASCOLI PICENO - FERMO

Via Copernico 8
63100 Ascoli Piceno

Telefono e fax 0736 250133

Email uicap@uici.it

www.uicap.it

UICI PESARO URBINO

Via Rossi 75
61122 Pesaro

Telefono e fax 0721 416171

Email uicps@uici.it

www.uicipesaro.it

terminato nel mese di Ottobre 2021

progetto grafico e illustrazioni Fausto Medori - medorifausto@gmail.com