

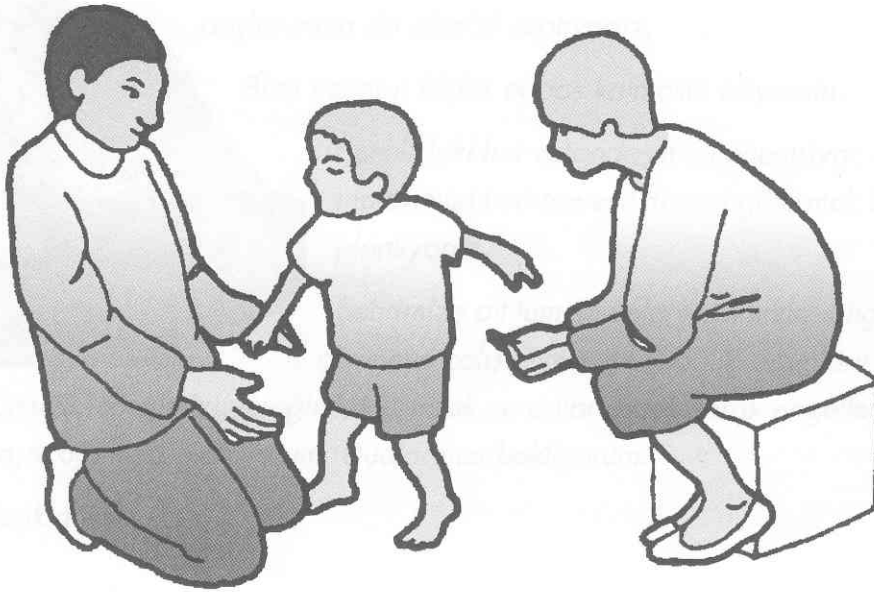
Görme zorluğu çeken bir kişinin aile bireyi için eğitim paketi

Kişinin çevrede dolaşmak için eğitilmesi

Paketin amacı nedir?

Bu paket içerisindeki talimatlar görme zorluğu çeken bir kişinin daha güvenli bir şekilde hareket etmesini sağlayacaktır. Eğitime ev içinde, bahçede, köyde, yollarda nasıl hareket edileceği ve gerekirse otobüsle nasıl seyahat edileceği de dahildir. Kişiyi aynı zamanda dolaşırken bir rehber veya baston kullanabilmesi konusunda da eğitebileceksiniz.

Dünya Sağlık Örgütü Cenevre, 1989
1991, 1996 ve 1999'da yeniden basılmıştır.



Değerli Hemşehrim,

İstanbul'un büyük sorunları vardı. Bunları büyük ölçüde çözdük. Altyapıdan ulaşım, metrodan yeni yollara kavşaklardan yeşillendirmeye ve su sorunundan çevreye yüzlerce projeyi hayata geçirdik. Bir kısmına da devam ediyoruz.

İnsana doğrudan hizmet projelerine de önem veriyoruz.

Kadınlar, çocuklar, öğrenciler, yaşlılar, işsizler ve özürlüler ile ilgili konularda özenle çalışıyoruz. Adeta seferber olduk. Sağlık konusu bunlardan birisi.

Sorumluluk alanımızda olmamakla birlikte, sağlık sorunu olup da çözemeyen kadınlarımızın, özürlüsü ile başbaşa kalmış ne yapacağını bilmeyen ailelerimizin, yaşlanmış kimsesi kalmamış yaşlılarımızın yarasını pansuman edemeyen, doktora gidemeyen hastalarımızın feryatlarına duyarsız kalamazdık.

Kalmadık da!

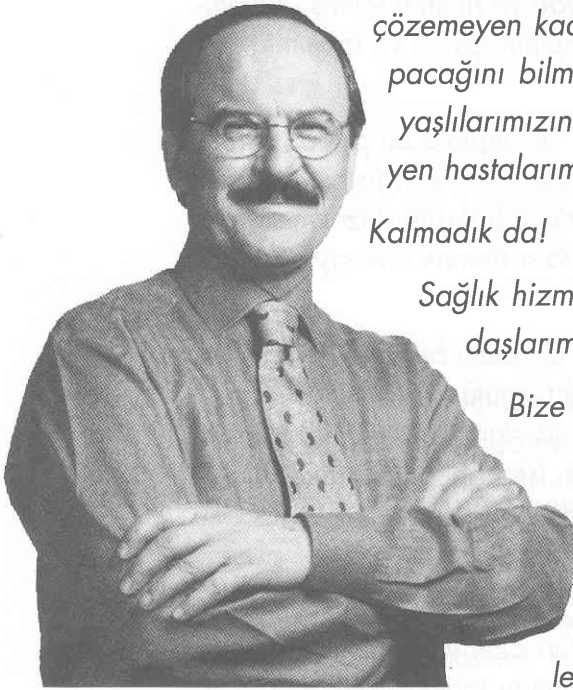
Sağlık hizmetine ihtiyacı olan, evde bakıma muhtaç vatandaşlarımıza da elimizi uzatıyoruz.

Bize uzanan hiçbir el boş kalmasın istiyorum.

Biz şehirdeki her vatandaşımızı önemsiyor, çalışmalarımızı herkese eşit hizmet götürmek üzere planlıyoruz.

Şehrimize ait tüm sorunları aklımızla, bilgimizle çözmeye çalıştığımız gibi sağlık sorunlarına da gönlümüzü, sevgimizi, yüreğimizi katarak ve onları paylaşarak engelleri birlikte aşacağımıza inanıyorum. Dualarınızı bekliyorum.

Sağlıkla kalın...



Ali Müfit GÜRTUNA

İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı

Özürlülerin Toplum İçinde Rehabilitasyon Projesi

Özürlülük, bedensel veya ruhsal bütünlüğün bozulmasıdır. Buna bağlı olarak, normal kabul edilen fizyolojik fonksiyonların kısıtlanması veya ortadan kalkması söz konusudur. Bireyin yaşamındaki bu işlevsel eksiklik psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunlara da neden olmaktadır. Bu sorunlar bireysel düzeyde kalmayıp özürünün ailesinden çevreye yansıyan ve tüm toplumu etkileyen bir boyut kazanmaktadır. Sonuçta özürlülük bireysel ve toplumsal sağlığı olumsuz etkileyen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütünün "Herkese Sağlık" bildirgesinde, birinci basamak sağlık hizmetlerinde özürlülere yönelik hizmetlerin de verilmesi gerektiğine dikkat çekilmiş ve "Yaygın Toplumsal Rehabilitasyon" adı verilen (Community Based Rehabilitation - CBR) bir model geliştirilmiştir. Bu kavram özürlülere karşı pozitif yaklaşım oluşturmak, özürlülere yardımcı olmak, çevrede ve hizmet verilmiş yöntemlerinde gerekli değişiklikleri yapmak amacıyla toplum içinde ve toplumla birlikte çalışmayı özellikle vurgulamaktadır.

Özürlülerin Toplum İçinde Rehabilitasyonu adını verdiğimiz bu proje, birinci basamak rehabilitasyon hizmetlerini özürlüye götürürken, kendisini ve çevresindeki insanları da eğiterek, hem toplumun özürlüye bakışını düzeltmek hem de bu alanda çalışanların sayısını anlamlı oranda arttırmak amacıyla geliştirilmiştir.

Son yıllarda benimsenen çok sektörlü ya da çok disiplinli bir CBR kavramına paralel olarak çalışmalarımızda da Dünya Sağlık Örgütü, Üniversiteler, diğer ilgili kamu kuruluşları ve özellikle sivil toplum kuruluşları ile birliktelik sağlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün kayıtlarına göre; İstanbul Büyükşehir Belediyesi, dünyada ilk defa belediye hizmetleri ile CBR'ı bir araya getirerek CBR-İstanbul'u oluşturmuştur. Bu yönü ile de uygulanabilir iyi bir model olarak bundan sonraki çalışmalara da ışık tutacaktır.

İstanbul'un tamamını kuşatan bir çalışma ile bütün özürlülere ulaşılması, tıbbi ve sosyal yönden rehabilite edilmesi ve özürünün toplum içerisinde yaygın ve üretken bir yere ulaşmalarının sağlanması toplumsal kalkınmanın yadsınamaz unsurlarından birisi olacaktır.

Sorunların çözümüne kalıcı katkı olması dileği ile.

Doç. Dr. Ahmet Zeki ŞENGİL

İstanbul Büyükşehir Belediyesi
Sağlık Daire Başkanı

Bu kitapçık Yaygın Toplumsal Rehabilitasyon programının eğitim kitapçığıdır.

Yaygın Toplumsal Rehabilitasyon , Dünya Sağlık Örgütünün aynı adlı programı için hazırlanan "Özürlünün Toplum İçinde Rehabilitasyonu" eğitim serisinden Türkiye koşullarına göre uyarlanarak tarafımızdan tercüme edilmiştir.

Yaygın Toplumsal Rehabilitasyon , Özürlünün toplum içinde daha bağımsız ve sosyal bir birey olmasını amaçlar.Kitapçıkların her birinde farklı bir aktivitenin yapılması için resimli açıklamalar yer alıyor.Bu kitapçıkları sadece tanısı konulmuş ve tıbbi kontrolden geçmiş özürlülerin eğitimi için kullanınız.

Saygılarımızla

Prof. Dr. Resa AYDIN

Prof. Dr. Önder KAYHAN

Özürlülerin Toplum İçinde Rehabilitasyonu projemiz için İstanbul'un kaynak haritasını hazırlarken gördük ki; bu alanda çalışan resmi ve özel hastanelerin, rehabilitasyon merkezlerinin, sivil toplum örgütlerinin sayısı dünyada YTR (CBR) uygulanan bir çok şehirden daha fazla... Ancak belli alanlarda hizmet tekrarı, belli alanlarda da hizmet eksikliği görülmektedir.

Bu çalışmada amacımız kaynakların en verimli şekilde kullanılabilmesi için koordinasyonu sağlamak, İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin dünyada ilk defa bir belediye olarak ortaya koyacağı modele (CBR – İstanbul) zemin hazırlamaktır.

Bu projenin İstanbul'da ve Türkiye'de özürlüler için yapılacak her türlü girişime öncü olması dileği ile....

Uzm.Dr. Nalan ENGİN

Proje Koordinatörü

Görme zorluğu bulunan bir kişinin aile bireyi için eğitim paketi

Kişinin çevrede dolaşmak için eğitilmesi

- Görme zorluğu olan çocuklar dolaşmak için mümkün olan en erken yaşta eğitime başlanmalıdır.
- Görme zorluğu olan bazı yetişkinler bunu veya dolaşma zorluğu çektiklerini kabul etmezler.

Eğittiğiniz kişiyi izleyerek ne yapıp ne yapamayacağını belirleyin. Kişi, pakette tanımlanan faaliyetlerden bazılarını zaten yapabiliyor olabilir. O zaman, sadece yapamadığı faaliyetleri ona öğretin.

- Görme zorluğu olan bazı yaşlılar aynı zamanda duyma veya dolaşma zorluğu da çekerler. Böyle bir durumda, eğitim süresi uzayabilir.

- Görme zorluğu çeken bazı kişiler çok fazla aktivite yapmaya alışık olmadıkları için çabuk yorulabilirler. Böyle bir kişiyi yavaş yavaş eğitin. Yorulduğu zaman eğitimi durdurun. Kişiye dinlenme fırsatı verin. Daha sonra eğitime yeniden başlayın.
- Eğittiğiniz kişi biraz görüyor olabilir. O



zaman, kişinin dolaşırken görme yeteneğinin tamamını kullanabilmesi için her şeye yakından bakmasına izin verin.

- Eğittiğiniz kişi karanlıkta görmekte zorluk çekebilir. Eğer öyleyse, kişiye bu pakette tanımlanan faaliyetleri yapmayı, görüşünün en iyi olduğu gündüz saatlerinde öğretin.

Kişi faaliyetleri gündüz yapmaya başladığı zaman, bunları karanlıkta yapmayı da öğretin.

Kişinin rehberle dolaşmak için eğitilmesi

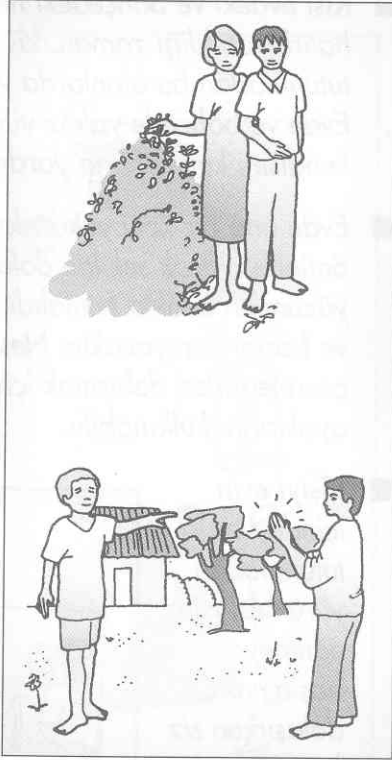
- Kişi göremediği için birçok şeyi hatırlamalıdır. Evde, bahçede ve köyde olan nesneleri öğrenmesi ve hatırlaması için ona yardımcı olun. Ev içindeki en tanıdık şeylerle başlayın. Ondan sonra kişinin bahçedeki nesneleri öğrenmesine yardım edin. Kişi ev ve bahçedeki nesneleri hatırladığı zaman, ona köydeki nesneleri öğrenmesi ve hatırlaması için yardım edin.

- Kişiye ev, bahçe ve köydeki nesneleri öğrenmesi için yardım ederken, şimdi anlatılacak yolu izleyerek ona rehberlik edin: Kişiden, kolunuzu, dirseğinizin tam üzerinden tutmasını isteyin. Sonrasında da kişi yarım adım arkanızdan yürüsün ki hareketlerinizi takip edebilsin.



- Göremeyen bir çocuğa rehberlik ederseniz, çocuğun elinizi tutması gerekebilir.
- Göremeyen yaşlı bir kişiye rehberlik ederseniz, kişinin kolunuza tutunması, rehberliğin yanı sıra destek amaçlı da olabilir.

- Öncelikle, kişiye evin çevresinde rehberlik edin. Ev içinde nasıl hareket ettiğinizi tanımlayın. Evin içindeki kapılar, halılar ve şömine gibi nesneleri anlatın. Kişiye bu nesnelere dokunmasını söyleyin ki nerede olduklarını öğrensin. O zaman kişi nesnelere dokunarak onları "görmeyi" öğrenecektir. Bu şekilde kişi evin içinde nasıl dolaşacağını hatırlar.



- Daha sonra, kişiye evin dışında, bahçe etrafında dolaşması için rehberlik edin. Kişiye bahçedeki nesneleri tanımlayın. Kişiye ağaçlar ve çalılar, şömine ve çitin yerlerini gösterin.

Kişiye ne tür bir zemin üzerinde yürüdüğünüzü söyleyin. Değişik zemin türlerindeki farklılığı ayaklarıyla hissetmesini öğretin. Yüzeyin pürüzlü mü pürüzsüz mü, kumla mı otla mı kaplı olduğunu söyleyin. Kişinin farkı öğrenebilmesi için ayağıyla zemini hissetmesine izin verin.

- Sesleri dinlemek için kişiye başını çevirmesini öğretin. Sesin hareket yönünü öğrenmesi için kişiye yardımcı olun. Ayrıca, seslerin nereden geldiğini ve ne kadar uzakta olduğunu da öğretin.

Kişiye bunları bir alıştırmayla öğretebilirsiniz: Kişiden birkaç adım uzaklaşın, sonra da, onunla konuşun veya sadece el çırpın. Kişiden sizin bulunduğunuz yönü göstermesini isteyin. Başka bir yere geçin ve kişi nerede olduğunuzdan emin olana kadar bunu tekrarlayın. Sonra, daha da uzaklaşın ve ondan ne kadar uzakta olduğunuzu tahmin etmesini isteyin.

Böylece kişi seslerin nereden geldiğini ve ne kadar uzakta olduğunu öğrenecektir.

- Çukurlar, büyük kayalar veya ağaçlar gibi yolda karşılaşılabileceği büyük engelleri tanımlayarak, kişiye köy çevresindeki yürüyüşlerinde rehberlik edin. Elleri ve ayaklarıyla bu nesnelere dokunarak onları öğrenmesine yardım edin.
- Çevredeki evlerde yaşayan insanları, özellikle de eğittiğiniz kişiyle aynı yaştakileri ona anlatın. Yakındaki ailelerin tüm üyelerinin isim ve yaşlarını söyleyin. Kişi bu insanları tanımıyorsa, onları tanıştırsın.



- Kişiyi köyde karşılaştığınız insanlarla konuşması için teşvik edin. İnsanları seslerinden tanıması için ona yardımcı olun.
- Kişiye, karşılaştığı köpek, kedi, inek ve tavuk gibi hayvanları da tanımlayın. Bu hayvanlara dokunması, çıkarttıkları sesleri dinlemesi ve böylece onları tanımasını sağlayın.
- Hayvanlar veya çöpler gibi yürürken kaçınılması gereken şeyleri seslerinden veya kokularından tanımasını ona öğretin.

Kişiye pişen yemek, pazar yeri ve çiçeklerin kokusunu tanımayı, köy civarında yönünü bulabilmesi için de bu kokuları ve sesleri kullanmasını öğretin.

- Kişiyi köyde birçok yere götürün.

Kişinin, nerede olduğunu sesleri dinleyerek anlamasına yardım edin. Ellerinizi çırpın ve kişiden çıkan sesi dinlemesini isteyin. Açık bir alanda, ağaçlık veya evlerle kaplı farklı alanlarda, çıkan ses de farklı olacaktır.

Değişik yerlerde ayak sesleri de değişik olacaktır.



Açık bir alanda yürüdüğünü veya bir duvar ya da binaya yaklaştığını anlamayı öğrenmesine yardım edin. Kişi bunu ayak seslerini ve diğer sesleri dinleyerek yapmalıdır.

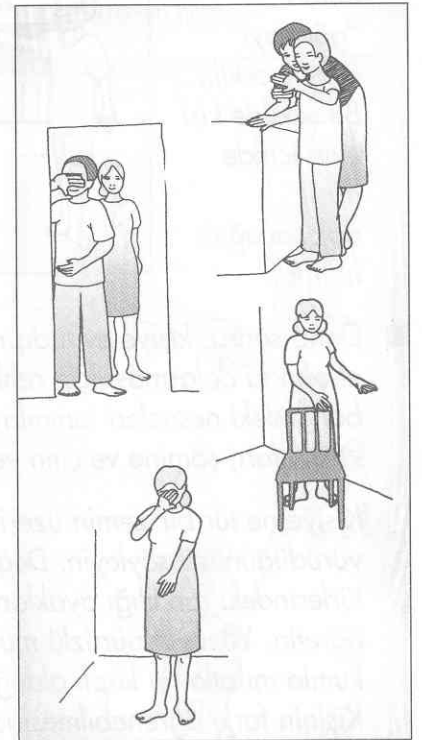
- Gürültülü bir yerde duyulan tüm sesleri birbirinden ayırt etmeyi öğrenmesi için kişiye yardım edin. Kişi insan, hayvan ve otobüslerin sesleri arasındaki farkı bilmelidir.
- Köyde birlikte yürürken kişiye çevresinde neler olup bittiğini anlatın. O zaman, kişi çevrede daha kolay bir biçimde nasıl dolaşabileceğini anlayacaktır.
- Ona engebeli bir zeminde düşmeden yürümesi için rehberlik edin. Kişi bu hareketin çokça pratiğini yapmalıdır.

- Kişiyi, ısı ve rüzgar farklılıklarını algılayabilmesi ve dolayısıyla havanın nasıl olduğunu anlayabilmesi için yardımcı olun. Isı farklılıkları ile kişi günün hangi zamanında olduğunu da anlayacaktır.

Kişinin tek başına dolaşmak için eğitilmesi

- Kişi evdeki ve bahçedeki nesneleri hatırlayabildiği zaman, kişiye size tutunmadan bu alanlarda yürümeyi öğretin. Evde ve bahçede yalnız yürürken, kişinin kendisini korumasına yardımcı olun.
- Evde ona bir kolu yukarıda ve eli yüzünün önünde olacak şekilde dolaşmayı öğretin. Elini yüzünden uzakta tutmalıdır. Eli, onun yüzünü ve başını koruyacaktır. Nesneleri bulmak ve çevrelerinden dolaşmak için, kişi diğer elini ve ayaklarını kullanabilir.

- Kişiyi evin içinde size tutunmadan yürümesi için eğitmeye başlayın. O dolaşırken siz konuşmaya devam edin. Çevresinde neler olduğunu tanımlayın ve anlatın. Kendi başına dolaşırken etrafta neler olduğunu hatırlayana kadar bu söylediklerinizi tekrarlayın.

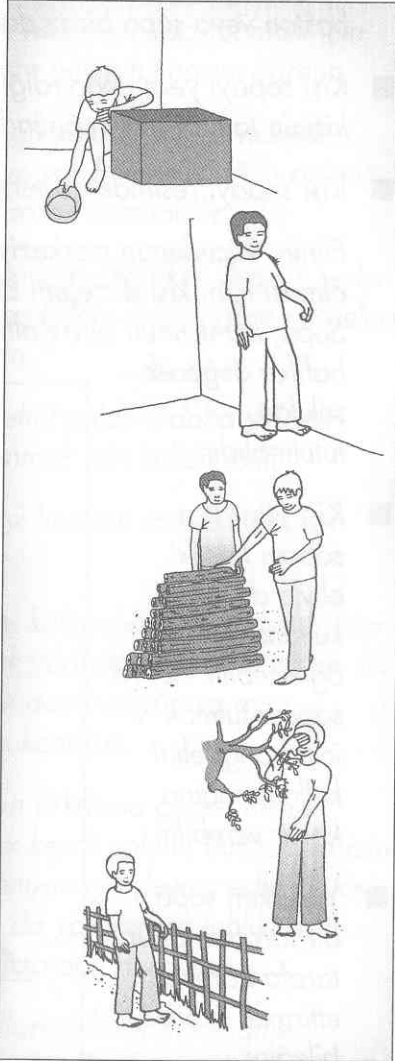


- Kişi ilk defa yardım almadan yürümeye başladığı zaman, kapılara, duvarlara veya eşyalara çarpabilir. Bir elini yüzünün önünde tuttuğu takdirde, kendini koruyacaktır.

- Kişiyi bir elini vücudunun önünde hafif aşağı doğru tutarak da evin içinde yürümeyi öğretebilirsiniz. Bu kol kişiyi hem koruyacak, hem de sandalye ve masa gibi nesneleri bulmasına yardım edecektir.

- Kişi evin içinde bir elini yüzünün önünde tutarak yürümeyi isteyebilir. O zaman diğer kolunu vücudunun önünde aşağıya doğru tutabilir.

- Kişiyi eğilirken bir elini yüzünün önünde tutmayı öğretin. Bu sayede masa veya sandalye gibi nesnelere yüzünü çarpması önlenmiş olur.



- Ayrıca, elinin tersiyle bir duvarın veya masanın sınırlarını takip etmeyi de kişiye öğretebilirsiniz.

- Önceleri, sizin rehberliğiniz olmadan yürürken, kişi kendini yalnız hissedecektir.

Eğer bu olursa, ona yakın durun ve onunla konuşun. O zaman sizin yakında olduğunuzu ve onunla ilgilendiğinizi hissedecektir. Bu da kişiyi yüreklendirecektir.

- Nerede olduğunuzu ve ne zaman geri döneceğinizi söylemeden, kişiyi hiçbir zaman bilmediği bir yerde yalnız başına bırakmayın.

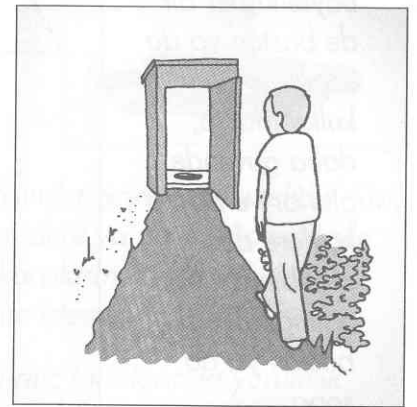
- Belli bir yere ulaşmak için kişinin hangi yönde gitmesi gerektiğini öğrenmesine yardımcı olun.

Bunu yapmak için, kapı önü veya duvar gibi, bildiği bir yerden başlayın. Gitmek istediği yere ulaşmak için ne zaman ve nasıl yön değiştireceğini hatırlaması için, talimatlar vererek ona yardımcı olun.

- Kişi evin içinde tek başına yürüyebildiği zaman, ona bahçede tek başına yürümeyi öğretin.
- Kendini korumak için, kişi bir kolunu vücudunun önünde aşağıda tutabilir. Böylece, diğer kolunu ve ayaklarını kullanarak bahçedeki nesneleri bulabilir.
- Ağaç dallarından korunmak için, kişi bir elini yüzünün önünde de tutabilir.
- Bahçede dolaştıkça, kişiyle konuşmaya devam edin. Ona bahçedeki nesneler hakkında bilgi verin.
- Bir duvar veya çiti takip edebilmesi için kişiye bir elinin tersini kullanmayı öğretin.

Kişinin taş, çalı veya çukur bulunduran patikaları kullanması tehlikelidir. Eğer bunlar uzaklaştırılırsa, buralarda yürümesi daha güvenli olacaktır. Kişinin kullandığı yollarda bulduğunuz

çalı veya taşları temizleyin. Ayrıca varolan çukurları da doldurun.



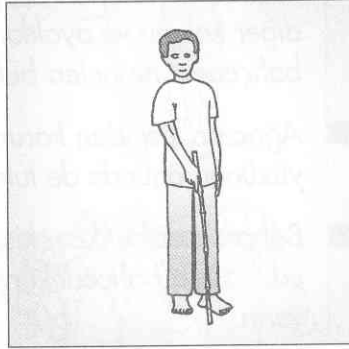
- Kişi bahçede tek başına yürüyebildiği zaman, ona tek başına tuvalete gidip dönmeyi de öğretin.
- Eğittiğiniz kişi yaşlı olabilir. Eğer öyleyse, düşmemesi için onun güvenli bir zeminde yürümesini sağlayın.

Eğer kişinin kolları veya bacakları güçsüzse, egzersiz yaparak daha güçlü hale gelmesi mümkündür. Bu konu hakkında yerel

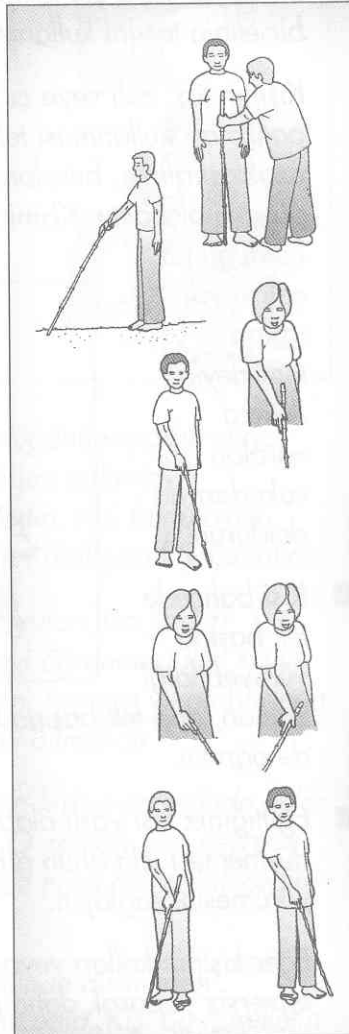
danışmanınızla konuşun. Eğer egzersiz kişi için faydalı olacaksa, yerel danışmanınız size kollar ve bacakları güçlendirmek için egzersizler içeren başka bir eğitim paketi verebilir.

Kişinin uzun bir baston veya sopayı rehber olarak kullanması için eğitilmesi

- Bazı çocuklar altı yaşında baston veya sopa kullanmayı öğrenebilir. Bazılarıysa biraz daha büyüünceye kadar bunu başaramaz.



Bazı kişiler, köylerini bildikleri için, uzun bir baston veya sopa kullanmadan da yaşadıkları yerde rahatça dolaşmayı öğrenebilirler. Böyle kişiler bir de baston ya da sopa kullanırlarsa, daha güvende olurlar ve başka köylere de gidebilirler. Eğer eğittiğiniz kişi baston ya da sopa kullanmıyorsa, ona herhangi birini kullanmayı öğretin. Daha sonra, kişi bunu istediği zaman kullanabilir.



- İlk önce, kişinin kullanabileceği

bir sopa bulun. Bunun için bir ağaç ya da bambu dalını kesebilirsiniz. Sopa düzgün olmalı ama çok ağır olmamalıdır. Bazı kişiler özel bir baston satın almak isteyebilir. Bir ağaç dalı veya bambu da özel bir sopa kadar iyidir.

Sopanın uzunluğu, kişinin omuz ve beli arasındaki mesafenin orta noktasından yere kadar olan uzaklığa eşit olmalıdır. Eğer kişi hızlı yürüyor ya da büyük adımlar atıyorsa; baston veya sopa biraz daha uzun olabilir.

- Kişi sopayı yere değdirdiği zaman, sopa kişinin tam bir adım önünde yere ulaşmalıdır.
- Kişi sopayı resimde gösterildiği gibi tutar.

Elinin, vücudunun merkeziyle aynı hizada olması için, kişi dirseğini biraz bükmelidir. Sopa, üst ucunun biraz altından ve yere hafifçe değecek şekilde tutulmalıdır.

- Kişi yürürken sopayı her iki eliyle de kullanmayı öğrenebilir. Sonra sopayı tutmak için hangi elini kullanacağına karar verebilir.

- Yürürken sopayı bir taraftan öbür tarafa hareket ettirmek üzere bileğini kullanması için kişiyi eğitin. Ancak bu sırada kolu ve eli vücudun merkezinde kalmalıdır.

- Sopanın ucu ayakların önünde

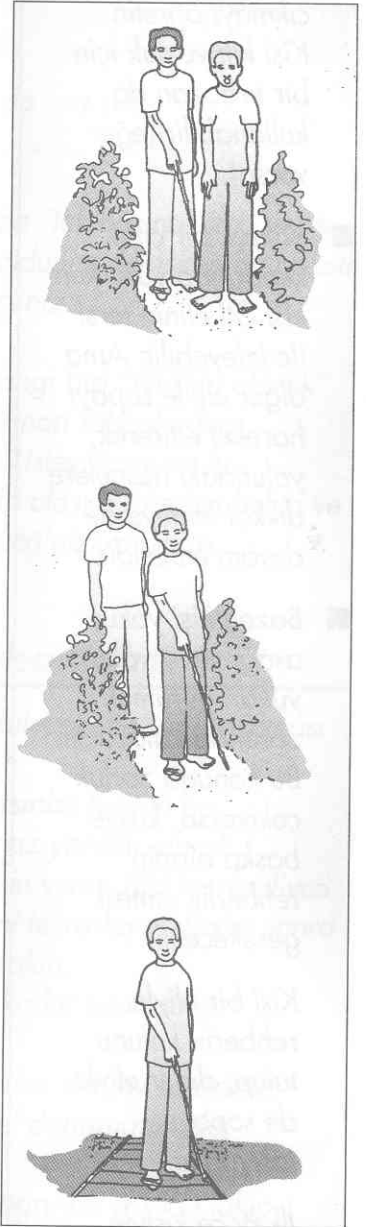


her iki tarafta da yere temas etmelidir. Sopenın yere dokunduğu bu iki yer arasındaki mesafe kişinin omuz genişliğinden biraz daha fazla olmalıdır.

- Sopa hangi tarafta yere değiyorsa, kişi diğer taraftaki ayağıyla bir adım atmalıdır.
- Sopa ters tarafta yere değdiğindeyse, kişi bu sefer de diğer taraftaki ayağıyla adım atmalıdır.
- Patikadaki küçük nesneleri kaçırmaması için kişiyi sopasını yere yakın tutmasını öğretin.
Sopenın, yürüdüğü yoldaki küçük nesneleri bulması için kişiye yardımcı olacağını anlatın. Böylece, kişi onlardan kaçınabilir.
- Sopa değişik cisimlere değdikçe değişik sesler çıkar. Kişiyi, çıkardıkları seslere göre nesneleri tanımasını öğretin.
- Kişi, boşta olan elini yoldaki daha yüksek cisimlerden korunmak için kullanabilir.
- Kişiyi önce sopayı hareket ettirebilmesi için eğitin.
- Kişi sopayı doğru kullandığında, bu sefer onu sopayı kullanarak yürüyebilmesi için eğitin. İlk önce, kişinin önünden yürüyün ve aynı zamanda onunla konuşun.
- Daha sonra, onun arkasına geçin. Kişinin sopayı kullanarak kendi yolunu bulmasına izin verin. Onunla konuşmaya devam edin ve kişi ancak düşme ya da yaralanma tehlikesiyle karşı karşıya kalırsa onu durdurun.
- Kişiyi sopayı kullanarak kendi kendine rehberlik etmesini öğretmek uzun zaman alabilir. Kişinin bu işi güvenli ve doğru bir şekilde yapabilmesi için her faaliyeti üst üste birçok kez tekrar etmesi gerekebilir.
- Eğer eğittiğiniz kişi biraz görebiliyorsa, dümdüz karşıya bakmalı ve sopayı yeri hissetmek için kullanmalıdır. Böylece, kişi daha güvenli bir biçimde yürüyecektir.
- Kişiyi alçak çitler, dereler, su birikintileri,

köprüler ya da pirinç tarlalarının etrafından nasıl dolaşacağını da öğretin.

- Kişi bir su birikintisinden veya küçük bir dereden karşıya geçmek isteyebilir. O zaman, kişi derenin ne kadar geniş olduğunu öğrenmek için sopayı derenin karşı tarafına değdirmeye çalışmalıdır. Kişi ayrıca, derenin derinliğini öğrenmek için sopayı suyun dibine değdirmeye de çalışabilir. Eğer kişi sopenın ucunu karşı tarafa değdiremezse, karşı kıyıya geçmek için birisinden yardım istemelidir. Kişi, geçmesi gereken dere ya da su birikintisiyle daha önce hiç karşılaşmamışsa da yine birisinden yardım istemelidir.
- Kişi bazen de pirinç tarlalarında yürümek isteyebilir. O zaman, kişi sopayı pirinç tarlalarının arasındaki yüksek zemini hissetmek için kullanmalıdır. Bu şekilde, kişi çamura düşmeden yüksek yerde yürüdüğünden emin olabilir.
- Kişi merdivenden çıkmayı öğrenmek isteyebilir. Basamakların yüksekliğini hissedebilmek için, sopayı ve ayaklarını kullanmalıdır. Kişiyi merdivenlerden aşağı inmeyi veya yukarı



çıkmayı öğretin. Kişi kılavuzluk için bir tırabzan da kullanabilir (eğer varsa).

- Yüksek bir çitin kenarında yürürken kişi çiti elinin tersi ile izleyebilir. Ama diğer eliyle sopayı hareket ettirerek, yolundaki nesnelere dikkat etmeye de devam etmelidir.

- Bazen kişi yokuş aşağı veya yokuş yukarı yürümek zorunda kalacaktır. Bu konuda zorluk çekiyorsa, kişiye başka birinin rehberlik etmesi gerekecektir.

Kişi bir eliyle rehberin kolunu tutup, diğer eliyle de sopayı taşıyabilir.

İlk önce kişiyle birlikte okul, dini toplantı yerleri, pazar yeri, sağlık merkezi veya semt merkezi gibi yerlere gidin.

Daha sonra kişinin bu yerlere siz olmadan gitmesini ve tekrar geri dönmesini sağlayın.

- Bundan sonra kişiyi nesneleri bir yerden diğerine taşıması için eğitin. Örneğin,



su almaya gitmek veya pazar alışverişini taşımak.

- Kişi yeni bir faaliyeti öğrendiği zaman veya bir işi iyi yaptığı zaman, ona ne kadar başarılı olduğunu söyleyin. Bu kişiyi hem mutlu eder, hem de daha fazla öğrenmek istemesi için onu cesaretlendirir.

Kişiye yollarda güvenli bir şekilde nasıl dolaşacağını ve otobüsle nasıl yolculuk edeceğini öğretilmesi

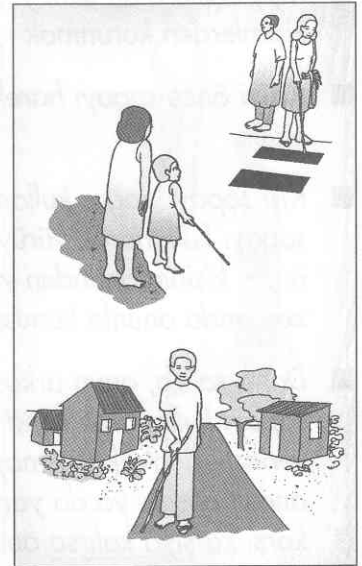
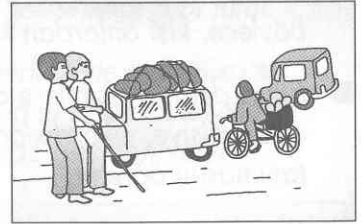
- Kişiye, yolun, trafiğin kendisine doğru akan tarafında yürümeyi öğretin.

- Dar yollarda, her iki yönden gelen araba ve otobüslerin sesini dinlemeyi öğretin. Kişiye sadece yol boşken veya trafik durmuşken karşıdan karşıya geçmesi gerektiğini anlatın.

- Eğer kişi yolda ne zaman trafik olup olmadığını anlayamıyorsa, ona, karşıya geçebilmek için birinden yardım istemesini söyleyin.

- Kalabalık yollarda, karşıya geçerken, kişi her zaman başkasından kendisine rehberlik etmesini istemelidir. Kişiye rehberin kolunu dirseğinin hemen üzerinden tutmasını söyleyin.

- Yaya geçitlerini gösteren işaretler varsa, kişiyi karşıdan karşıya buralardan geçmesi için eğitin.



- Eğer kişi otobüse binerse, şoför veya diğer yolculardan yardım isteyebilir. Onlar otobüsten ne zaman ineceğini kendisine söyleyebilirler.
- Çok küçük bir çocuğa trafiğe yaklaşmamasını söyleyin.

Görme zorluğu olan büyük çocuklar kalabalık yollarda yürümek, karşıdan karşıya geçmek, ve otobüsle yolculuk etmek için eğitilebilirler. Bunları, görebilen bir çocuğa öğreteceğiniz yaş neyse, görme zorluğu olan bir çocuğu da aynı yaşta eğitin.

- Güvenli bir şekilde dolaşabilene kadar kişiyi eğitmeye devam edin.

Görme zorluğu olan bir yetişkin işe yalnız gitmeyi öğrenebilir. Bir çocuk da okula yalnız gitmeyi öğrenebilir. Bir yetişkin veya çocuk, tek başına, pazara alışverişe, çesmeye su almaya ya da köydeki dost ve komşularını ziyaret etmeye gitmek isteyebilir.

Kişiyi tüm bu işleri güvenli bir şekilde yapabilene kadar eğitmeye devam edin

Sonuçlar

Bu paketi bir süre kullandıktan sonra soruları cevaplayın.

Eğittiğiniz kişiyi izleyerek işe başlayın. Daha sonra her sorudan sonraki kutunun içerisine tarihi yazarak soruları cevaplayın. Eğer kişi başka birinin yardımı olmadan dolaşabiliyorsa "yalnız" ibaresinin yanındaki kutuya tarihi yazın. Eğer kişi dolaşırken başkasından yardım alıyorsa "yardım alarak" ibaresinin yanındaki kutuya tarihi yazın. Eğer kişi evde ya da köyde hiç yürümüyor veya dolaşmıyorsa "hiç" ibaresinin yanına tarihi yazın.

Evin içinde hareket ediyor mu?

- ☐ Tek başına
- ☐ Biraz yardım ile ya da ara sıra
- ☐ Hiç

Köyde dolaşıyor mu?

- ☐ Tek başına
- ☐ Biraz yardım ile ya da ara sıra
- ☐ Hiç

Eğer her iki cevabınız da "tek başına" ise, siz ve eğittiğiniz kişi başarılı oldunuz demektir. Bu paketi kullanmayı durdurabilirsiniz.

Eğer cevaplardan herhangi biri "yardım alarak" veya "hiç" ise, bu, sıralanan sebeplerden birinden dolayı olabilir. Listeyi tarayın, bu cevaplardan her biri için olası bir neden bulun ve ne tür bir çare bulabileceğinizi araştırın.

Nedenler ve Yapabilecekleriniz

1- Neden? Kişiye yapabileceği her şeyi yapması için izin vermiyorsunuz.

Bu hususta ne yapabilirsiniz: Kişinin bu faaliyetleri sizden daha az yardım alarak yapmaya çalışmasına izin verin. Kişi her faaliyeti yapabilene kadar eğitimi tekrarlayın. Daha sonra bu paketi kullanmayı bırakın.

2- Neden? Kişiyi yeteri kadar uzun süre eğitmediniz.

Kişiyi eğitmeye devam edin. Altı ay içerisinde sonuç alamazsanız, yerel danışmanınızla görüşün.

3- Neden? Talimatları doğru bir şekilde takip etmediniz.

Bu hususta ne yapabilirsiniz: Paketi yeniden okuyun. Eğer talimatları anlamadığınızı düşünüyorsanız, yerel danışmanınız ile konuşun. Kişi faaliyeti yapabilene kadar eğitimi tekrarlayın. Daha sonra bu paketi kullanmayı bırakın.

4- Neden? Engelli oluşundan dolayı kişi bu faaliyeti yapmak üzere eğitilemiyor.

Bu hususta ne yapabilirsiniz: Bu faaliyet için kişinin yardım almaya ihtiyacı olacak. Bu paketi kullanmayı durdurma konusunu yerel danışmanınız ile konuşun.

Bu paketi kullanmaya devam ederseniz, kişiyi bir süre için eğitin. Daha sonra, kişinin eskiye göre daha fazla faaliyet yapıp yapmadığını görmek için soruları yeniden cevaplayın.