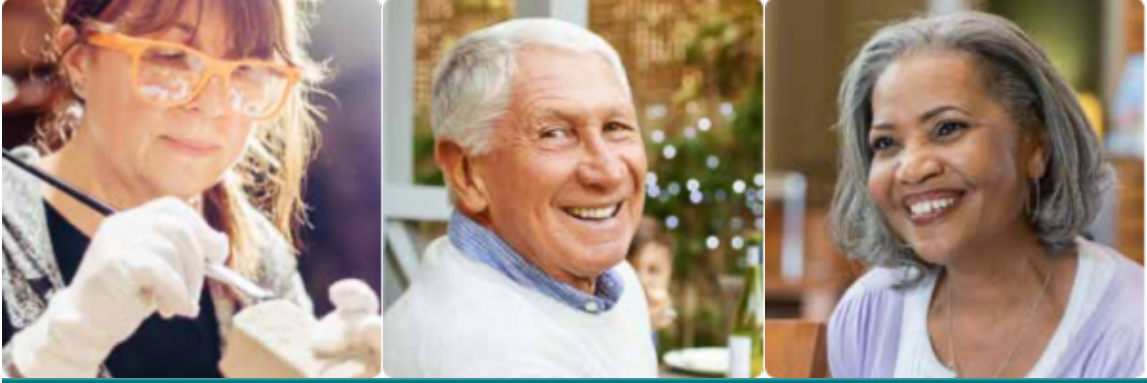


Az Görenler için Pratik Bilgiler



 Hadley

Giriş

Hadley'in Az Görenler için Pratik Bilgiler kitabına hoşgeldiniz. Bu rehber, her biri az görenlerin bağımsızlıklarını yaşamayı sürdürmek için yaşamlarının spesifik taraflarını ele alan ve bunlarla ilgili bilgi veren, çözüm sunan bölümlere sahiptir. Sonunda ise, ürünler, servisler ve ek bilgiler için bir kaynakça bulacaksınız.

Rehber boyunca ses ve görüntülü kayıtlara referanslar vardır. Bunların tamamı bizim web sayfamızda da (lowvision.hadley.edu) bulunmakta. Kayıtlar, fırınınızı ve ocağınızı işaretlemekten, iç mekân hareketliliğini yönetmeye ve uyarlanabilir cihazların kullanımına kadar çok geniş bir aralığa sahiptir.

Bağımsızlık yolunda, az görmenin getirdiği hemen hemen her engel için bir çözüm ve bir yol vardır. İnanıyoruz ki az görmesi olan birisinin eğlendiği şeyleri bırakmasına gerek yok. Ama, bir şeyleri nasıl farklı şekilde yapacağını öğrenmesi gerekmektedir

Birlikte, az görenlerin evde, işte ve toplumda gelişmeye devam etmelerine yardımcı olabiliriz. Harley ile, sorularınız, önerileriniz ve sunum ve konuşma istekleri için iletişime geçebilirsiniz. Bizi arayın ([800.323.4238](tel:800.323.4238)) veya bize e-posta gönderin. (info@hadley.edu)



Hadley

İçerik

İçerik	3
QR Kodu Nasıl Kullanırız?	4
Az Gören Nedir?	5
Az Görmeye Alışmak	11
Getting Around Safely	17
Light and Lighting	24
Marking and Labeling	31
In the Dining Room	40
Staying Healthy	48
Staying in Touch	57
Staying Active	66
Resource List	72
Practical Help for Low Vision	84
Order Form	Back of Binder

QR Kodu Nasıl Kullanırız

Birinci Adım:

iPhone ya da iPad üzerinden kamera uygulamanızı açık. Eğer Android kullanıcı iseniz QR Code Reader uygulamasını kullanabilirsiniz.

İkinci Adım:

Telefonun kamerasını QR koduna tutun.

Üçüncü Adım:

Resim çekmenize gerek yok. IOS telefonlar zaten otomatik algılayacak ve size bir uyarı gösterecek. QR kodu içerisinde bir bağlantı bulunuyor. Bu bağlantıyı açacaksınız.

Dördüncü Adım:

Bağlantıyı açmak için gelen bildirime tıklayın.



Az Görme Nedir?



Az görme, görüşü numaralı bir lens ya da gözlük, tıbbi bir tedavi veya ameliyat ile tamamen düzelemeyen ama yine de kullanılabilir bir görüşü olan birisidir.

Ulusal Göz Enstitüsünün (NEI) az görmenin işlevsel tanımına baktığımızda ise: Az görenler gözlük, kontak lens, ilaç veya ameliyat ile bile günlük yaşantısındaki işlevlerinde zorlanan insanlardır. Mail okumak, alışveriş yapmak, yemek pişirmek, televizyon izlemek ya da görmek ve bir şeyler yazmak gibi işler bir meydan okuma gibidir.

Amerikan Census Bureau organizasyonunun son bilgilerine göre, 65 yaşının üzerindeki 3 milyondan fazla

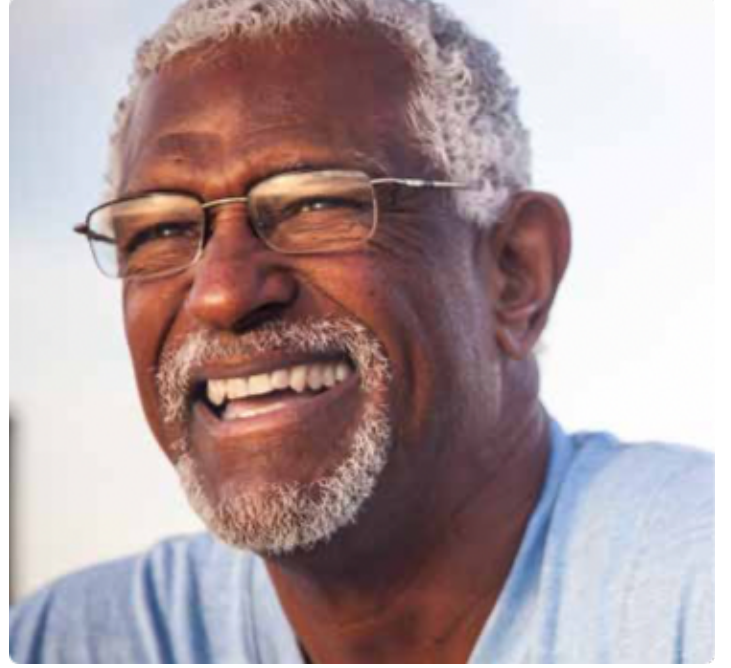
insanın veya yaklaşık %7.2'si göz bozukluğu bulunmakta.

Az görme, görme keskinliğinde, görme alanında veya her ikisinde bir azalmayı içerebilir.

Görme Zaman içerisinde Nasıl Değişir?

Göz ve görmedeki değişiklikler insanlar belirli bir yaşa ve olgunluğa erişince ortaya çıkar.

- Az görenler, görüşü ayarlı lens, gözlük, medikal tedavi veya ameliyat ile düzeltilemeyen ama halen kullanılabilir bir görüşü olan insanlardır.
- Lensler kristal ve şeffaf değildir. Bunun yerine koyu bir sarı, kehribar veya kahverengimsidir ve “brunescene” olarak adlandırılır.
- Lensler elastik ya da esnek değildir. İnsanların üzerlerine ve objelere belirli bir yakınlıktan ya da uzaklıktan odaklanabilmek için formu kolayca değiştirilip esnetilemez.
- İris kası zayıflar ve göze giren ışık miktarını düzenlemek için göz boşluğunun boyutunu ayarlayamaz.



Göz içerisindeki tüm bu fiziksel değişimlerin sonucu olarak, bazı görme değişiklikleri az görmesi olan, daha genç insanlar dahil, hemen hemen herkesin başına gelebilir:

- Renk algılama yeteneğinde azalma
- Düşük kontrast algılama yeteneğinde azalma
- Yakın odaklanmada azalma
- Derinlik algısında problemler
- Görme için daha fazla ışık ihtiyacı
- Parlamaya karşı artan hassasiyet
- Karanlık-aydınlık adaptasyon problemleri

Görme Simülasyonu

Sağda, normal bir gözün gördüğü bir resim vardır. Aşağıda, aynı görüntünün farklı göz rahatsızlıklarında nasıl görüldüğünün simülasyonu bulunmaktadır.

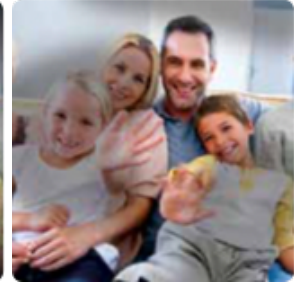


Macular Degeneration

Cataracts

Glaucoma

Diabetic Retinopathy



Az Görmenin Başlıca Sebepleri Nelerdir?

Az Görmenin başlıca nedenleri şunlardır:

- Yaşa bağlı macular dejenerasyonu (macular degeneration) (AMD)
- Katarakt
- Glaucoma
- Diabetic Retinopathy

Yaşa Bağlı Macular Dejenerasyonu Nedir (AMD)?

- AMD merkezi görmeyi etkiler.
- AMD yavaş yavaş büyüyen, ilerleyici, ağrısız bir şekilde macula'nın bozulmasıdır. Macula temiz bir merkezi görüş için retinanın ortasında küçük, hassas bir alandır.
- İki çeşit AMD mevcuttur: ıslak(wet) AMD ve kuru(dry) AMD. Birçok AMD kuru olarak başlar ve bireylerin %10 ile %20'si ıslak tipe ilerler.

- Görme kaybı zaman içerisinde kuru AMD’de ıslak AMD’ye göre daha yavaş ilerler. Ama, her iki ıslak ve kuru AMD’lerde zaman içerisinde ilerleme görünür ve her ikisi de görüşü büyük oranda etkiler.
- AMD’li birçok birey görme merkezinin ortasında sabit gri veya boş bir nokta olarak tanımlar ve bunun hiçbir şekilde oradan gitmediğini söyler.
- Bu gri ya da boş noktalar bireyin birçok yakın ve detay işleri yapmasını güçleştirir.
- Az ışıkta okumayı güçleştirir ve aslında birçok aydınlatma seviyesi sürekli olarak az gelecektir.
- Daha güçlü gözlükler okumada yardımcı olmayacaktır.
- Birçok ışık seviyesinin az gelmesine rağmen AMD’li bir birey parlak ışıklara ve parlamalara karşı çok hassas olabilirler.
- Bireylerin yüzlerini ve hatta yakın arkadaşlarını ya da komşularını tanımlamakta zorlanacaktır.
- Tanıdık bir ortamda yerleri değiştirilmiş ya da yanlış yerleştirilmiş eşyaları bulmak sinir bozucu hale gelir ve zorlaşır.
- Kontrast hassasiyeti azalacağı için merdivenlerin basamaklarının köşelerini bulmak, bordürlerin yüksekliklerini değerlendirmek zorlaşacaktır.
- Düz çizgi, sayfadaki herhangi bir cümle, binaların kenarları veya şehirler arası yollardaki çizgiler dalgalı veya bozuk görünecektir.

Kuru AMD için herhangi bir tedavi yoktur. Bir göz doktoru rehberliğinde takviyelerle tedavi ile ilerlemesi yavaşlatılabilir. Islak AMD için, Laser ameliyatı ve enjekte edilebilir ilaç tedavi yöntemleri mevcuttur. AMD nadiren periferik görmeyi etkilediğinden, AMD tipik olarak tam körlüğe yol açmaz.

Katarakt Nedir?

Kataract ilerleyen bir bulutluluk, sertleşme ve gözün normal kristal(şeffaf) lensin sarılaşmasıdır.

Bir tümör değildir, Gözün ön yüzeyinde veya kornea üzerinde gelişen bir “film” ya da doku büyümesi değildir.

Şu anda katarakt için tek müdahale katarakt ameliyatıdır. Birçok vakada, bireyin göz bozukluğuna neden olacak ek bir kusuru yoksa katarakt ameliyatı temiz ve net bir görmeyi kazandırabilir.

Glaucoma(Glokom) Nedir?

- Optik sinire zarar veren bir grup göz hastalığıdır.
- Bu hastalıklar periferik görme kaybına neden olurlar.
- Her zaman olmasa da genellikle Glokom ile birlikte artmış intraocular (göz içi) basıncı (IOP).

Bir tedavi olmamasına rağmen Glokom ameliyat ve ilaç tedavisiyle düzeltilebilir. Ancak teşhis konulmazsa ve tedavi edilmezse körlüğe neden olabilir.

Diabetic Retinopathy(Diyabetik Retinopati) Nedir?

Diyabetin neden olduğu birincil görme sorunu diyabetik retinopatidir.

Diyabetik retinopati diyabet retinadaki doku ve sinir hücrelerini besleyen küçük kan damarlarına zarar verdiğinde ortaya çıkar.

“Kör noktalar”, değişken görme, bulanık görme ve çevresel görme kaybına neden olabilir.

Diyabetik retinopati için bir tedavi olmamasına rağmen, lazer ve enjekte edilebilir ilaçlarla tedavi edilebilir. Retina yırtılması meydana gelirse, cerrahi bir seçenek olabilir.



Hangi Servisler Mevcut?

Görme kaybından sonra hayat devam edecek! Görme rehabilitasyonu servisi bireylerin görme kaybından sonra da bağımsızca yaşayabilmelerine ve kaliteli bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olur. Bu servisler az görme terapisini, oryantasyonunu ve hareket kabiliyeti eğitimi ve görme rehabilitasyon tedavisini içerir. Görme güçlüğü olan bir kişinin bağımsızlık düzeyi üzerinde herkesin olumlu bir etki yapmasının birçok yolu vardır. Bu yayının aşağıdaki bölümleri başlamanıza yardımcı olacaktır.

Az Görmeye Alışmak



Düzeltilemeyen bir az görmesi olan bir birey durumu hakkındaki gerçekleri bir göz doktoru ya da göz hastalıkları uzmanından öğrenir. Bu tıp uzmanları görme bozukluğunun klinik nedenleri ve tedavileri konusunda uzmandır. Bununla birlikte, genellikle tanının fonksiyonel sonuçları olan hastalarının gerçek endişelerini ele almazlar.

Tedavi edilemeyen az görme teşhisi konan insanlar genellikle göz fizyolojilerinin günlük yaşamlarını ve bağımsızlık seviyelerini nasıl etkilediğiyle ilgilidir endişelidirler. Doktorlar “Yapılabilecek başka bir şey yok” dediğinde onlar aslında şunu söylemektedirler: “Sizin için cerrahi

olarak yapabileceğim bir şey yok”. Ama hasta bu mesajı şöyle algılar: “Yapabilecek başka bir şey yok”. Bir çok durumda maalesef konuşma burada son bulur.

Ama, bu hayal kırıklığına uğratan mesaja rağmen, az görmesi olan bir bireye yardım etmek için bir çok şey var. Görme kaybından sonra gerçekten umut ve hayat var. Çok çeşitli görme rehabilitasyonu hizmetleri görme engelli yetişkinlerin bağımsız bir şekilde yaşamaya devam etmelerini sağlar.

Günlük faaliyetlerle ilgili zorluklara karşı işleyişi devam ettirmeye ve çözümler bulmaya odaklanarak alışmayı daha kolay hale getirebilirsiniz.

Yardım Almak

Alışma sürecindeki bilgileri edinmek için bir kişiden yardım almak iyi olabilir. Görme rehabilitasyonu yüksek eğitimli profesyoneller tarafından sağlanan kapsamlı hizmetlerdir. Bu servisler tıpkı inme ya da fiziksel yaralanmalarda olduğu gibi, görme kaybından sonra bazı işlevleri geri kazandırabilir.

Görme rehabilitasyonu uzmanları aşağıdaki gibidir:

- Az Gören Terapisti (low vision therapists (LVTs))
- Uyum ve Hareketlilik Uzmanı (orientation and mobility (O&M) specialists)
- Görme Rehabilitasyonu Terapisti (vision rehabilitation therapists (VRTs))

Az Gören Terapisti

Bu uzmanlar az gören bireylere olan görmesini nasıl kullanacağını öğretir. Optik ya da optik olmayan ya da diğer yardımcı cihazları nasıl kullanacaklarını anlatırlar. Evlerinde, çalışma alanlarında veya okullardaki çevrelerini daha iyi algılamaları için nasıl düzenlemeleri gerektiğine yardımcı olurlar. Bu uzmanlar buradaki yardımı az görme konusunda uzmanlaşmış göz doktoru ya da optometristler ile birlikte verirler.

Ek olarak, az gören terapisti görme kaybı ile başa çıkma konusunda danışmanlık sağlar.

Az gören terapisti, günlük yaşam aktiviteleri, okuryazarlık ve iletişim, sağlık yönetimi ve güvenlik bilinci konularında fonksiyonel az görme değerlendirmesi yapar. Aynı zamanda eğitim ve mesleki uğraşlar, boş zaman ve sosyal aktiviteler ve topluluk etkinliklerine katılımı ile ilgili değerlendirmelerde yaparlar.

Uyum ve Hareketlilik (O&M) Uzmanı

Bu uzmanlar az görmesi olan bireyler dahil görme kaybı olanlar için iç mekân ve dış mekanlarda güvenli ve bağımsız bir seyahat yeteneğini öğretirler. Bu yetenekler içerisinde uzun beyaz baston kullanımı, elektronik seyahat araçları ve toplu taşıma kullanımı bulunmaktadır. O&M uzmanları ayrıca yardımcı rehber (ayrıca görme rehberi olarak bilinir) tekniğini ve “pre-cane” yeteneklerini de öğretir. Pre-Cane yeteneği kolunu nesneler ile acı veren çarpışmaları önlemek için vücudunuzun önünde özel bir şekilde tuttuğunuz kendini koruma tekniğini içerir.

O&M uzmanlarının talimatları iç ve dış mekanlarda bağımsız ve güvenli bir şekilde hareket etme kabiliyetini geliştirir veya yeniden oluşturur. Bu çevreler ev, topluluk ve ya şehri kapsar. O&M uzmanları görme kaybı ile başa çıkma konusunda danışmanlık sağlayabilir.



Self-Protective Techniques

Using the back of the hand to feel walls or doors prevents injury to the fingers

Görme Rehabilitasyonu Terapisti (VRTs)

Bu uzmanlar bağımsız yaşama konusunda uzmanlardır. Görme konusunda yetersizliği olan bireyler için uygulanabilir bağımsız yaşama yetenekleri konusunda talimatlar ve rehberlik sağlarlar. Bu yetenekler içerisinde, yemek yapmak, okumak ve yazmak, iletişim becerileri, destekleyici teknolojiler, kişisel öz bakım, iç mekân seyahat, finansal yönetim ve eğlence ve boş zaman aktiviteleri vardır.

Bu beceriler görme kaybı olan yetişkinlerin güvenli ve bağımsız yaşamlarını ve toplum yaşamına katılmalarını sağlar. Ek olarak, görme rehabilitasyonu terapistleri (VRTs) bireylerin görme kaybı ile başa çıkmalarına yardımcı olmak için danışmanlık sağlar.

Ne Yapabilirsiniz

Görme kaybı sonrası bağımsızlığınızı kazanmak uzunca bir süreç olabilir. Duygusal uyuma/alışmanın birkaç aşaması vardır ve bu zaman alabilir. Her bireyin kendine has deneyimleri vardır ve uyum diğer yaşam şartları ve sağlık durumları nedeniyle karmaşık bir hal alabilir. Bu yüzden, yardımcı olmaya çalışırken bireyin kendi önceliklerini dinleyin. Yardım hakkında bireyin kendi kararlarını vermesini sağlayın.

Ama, Bireylerin yaşam kalitelerini kolayca ve neredeyse anında geliştirebilecekleri küçük hızlı düzenlemeler var. Az görme basit çözümleri olan bazı genel bariyerler ortaya çıkarır. Bu “life hacks” ivedilikle olumlu değişimleri getirir ve gelecek için neyin mümkün olabileceğiyle ilgili bir öngörü sağlar.

Zamanı anlatmak, dinlence okumak, sıvı dökmek, bilgi kaydetmek ve almak, uzaktan kumandalar ve telefonu kullanmak için çözüm önerileri.

Zamanı Anlatmak/Söylemek

Az görmesi olan bir birey kol saati, baş ucu saati ya da duvar saatini görmede zorlanır. Buradaki zamanlamayı ayarlamaya çalışırken sürekli görme azlıklarını hatırlarlar. **Çözüm:** Konuşan ya da büyük puntolu duvar ya da kol saatleri zamanı kolayca ve bağımsız olarak yönetmeyi sağlar.



Large Print Watch

The face of the watch is white, with contrasting hands and numbers.

Eğlence(Rekreasyonel) Okumaları

Basılı kitaplar ve dergilere görme kaybı nedeniyle erişilemediğinde, insanlar rekreasyonel okumayı bırakabilir. Ateşli ve hatta sıradan okuyucular için bu büyük bir kayıptır. **Çözüm:** Konuşan ve büyük yazılı kitaplar.

Basılı normal kitapları okumakta zorlanacak kadar görme bozuklukları olanlar için Amerika (U.S.)’da bulunan ücretsiz kütüphane servisi olan Görmeyenler ve Fiziksel Özürlüler için Ulusal Kütüphane Servisi (NLS) önerin. Yerel katılımcı kütüphaneler NLS’in konuşan kitaplarını, dergilerini ve oynatma cihazını ücretsiz olarak gönderirler.

Yerel kütüphaneler genellikle CD’de bulunan büyük puntolu basılı kitaplar ve sesli kitaplar için iyi birer kaynaktır

Sıvıları Boşaltmak

Kendi bir fincan kahvesini bağımsız olarak dökme basit görevi, az görme ile zorlaşabilir. **Çözüm:** Bir sıvı seviyesi göstergesi, fincan ve kupaların doğru seviyeye kadar dolduğundan emin olmasını sağlar ve sinir bozucu tahminleri ortadan kaldırır.

Kahve gibi koyu renkli içecekler için beyaz renkli bardaklar gibi kontrast renkleri kullanmak ayrıca yardımcı olabilir.

Bilgiyi Kaydetme ve Geri Ulaşmak

Alışveriş listesi yapmak, adresleri kayıt etmek ve telefon numaralarını yazmak ve okuman az gören için zor olabilir. **Çözüm:** Kalın çizgili defterler ve siyah keçeli kalemler okumayı ve yazmayı kolaylaştırır.

Televizyon Kumandası

İyi görme yeteneği olan insanlar için bile televizyon kumandası kullanmak karmaşık olabilir. Çözüm: Jumbo boyutlardaki televizyon kumandaları kanal değiştirme ve ses seviyesini değiştirmedeki hayal kırıklığını ortadan kaldırabilir.

Telefon Kullanımı

Telefon tuş takımı küçük ve görmesi zor olabilir. Çözüm: #5 düğmesine bir duyusal bir işaret konulabilir. Bu anahtar düğme olabilir ve bireyin duyusal olarak tüm tuş takımını anlamasına yardımcı olabilir. Bu aynı bilgisayardaki “home” tuşunu kullanmakla aynı olabilir.



Jumbo Remote Control

Large buttons make this easier to see and use than a standard remote.

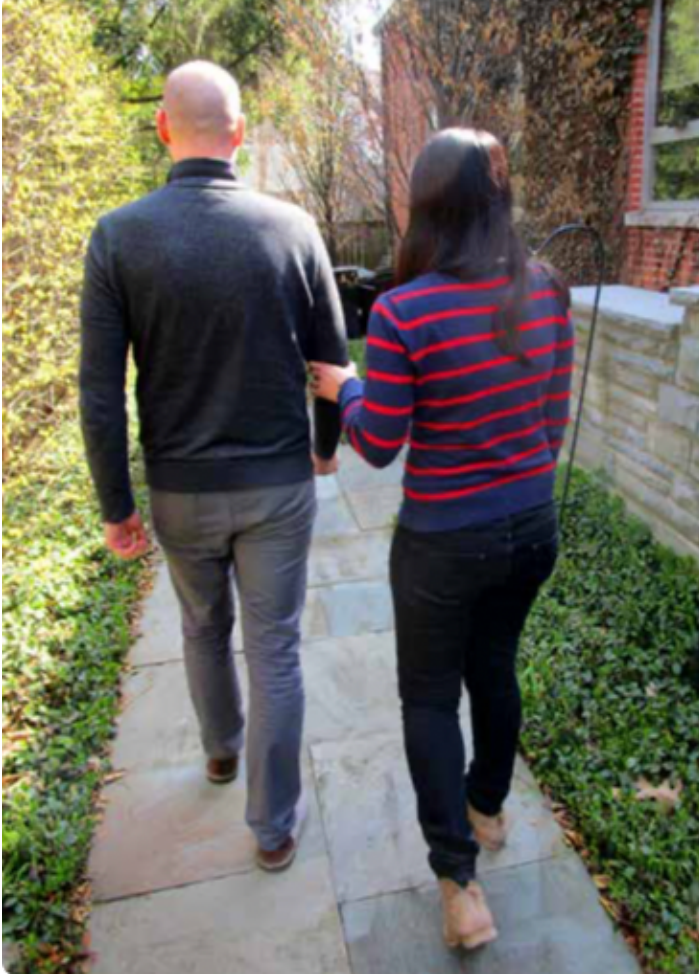
Büyük numaralı ve daha kolay görünen telefonlarda mevcut.

Küçük Değişiklikler = Umut

Önceki öneriler, düşük görme ile bağımsız yaşamı gerçekçi ve mümkün kılan uyarılama ve cihazlardan sadece birkaçıdır. İzleyen bölümlerde daha fazlasına giriş yapacağız.

Her adaptasyon herkes için uygun olmasa da, sadece bir veya iki alanda bağımsızlığı yeniden sağlamak, görünüm ve yaşam kalitesinde büyük bir fark yaratabilir. Bağımsızlık düzeylerindeki artan pozitif değişiklikler, görme kaybından sonra umut ve hayata katkıda bulunur.

Güvenle Dolaşmak



Eğer birey az görme durumunda yeni ise en büyük zorluk bağımsız dolaşmak olacaktır. Bu evde, apartman dairesinde veya bir odada bile olsa ilk seferde zor olabilir. Bu bölümde az gören birisi için güvenli bir şekilde dolaşma ve yönelme ile ilgili strateji ve tekniklere giriş yapacağız. Rutin ortamlarda güvenli bir şekilde hareket etme yollarına aşina olmak insanların daha bağımsız yaşamalarına yardımcı olur. Bireyin, kaç zamandır ve ne tip bir görme kaybının olduğundan veya diğer engellerinden bağımsız olarak bireyler etrafta güvenli bir şekilde hareket etmeyi öğrenebilir.

Bu bölümdeki bilgiler sertifikalı ve diplomalı bir Uyum ve Hareketlilik Uzmanı (O&M) yerini alamaz. Bu uzmanların bilgileri az görmesi olan bir bireyin güvenli ve bağımsız bir şekilde iç ya da dış mekanlarda yürüme/gezinme yeteneğini öğretir. Bu yetenekler beyaz çubuk kullanımı, elektronik gezinti cihazları ve toplu taşımayı içerebilir. Bir bireyin özel ya da devletin sağladığı bir Uyum ve Hareketlilik Uzmanına başvurması ve iletişim halinde öğrenmesi önerilmektedir. Uyum bölümü O&M uzmanını daha iyi açıklamaktadır.

Bu bölüm bağımsızlığı ve güvenliği artıracak bazı öğrenilmesi ve deneyimlenmesi gereken basit yetenekleri gösteriyor. Kılavuz birey tekniği, kendime koruma tekniği ve takip etmeyi içerir. Ayrıca güvenliği destekleyen değişiklikleri de içerir.

Kılavuz Birey Tekniği

Görme kılavuzu olarak kullanılan bir birey güvenli bir seyahat için gerçekten başka bir “araçtır”. Kılavuz birey tekniği biraz uygulama ile rahat ve kullanımı kolay bir tekniktir ve baston ya da bastonsuz şekilde kullanılabilir. Şunu da belirtmeliyim ki birisi bir kişiye yer değişikliği için yardım etmesi demek o kişinin artık bağımsız olmadığı anlamına gelmez. Görme problemleri olan bir şirket için birlikte seyahat eden birçok insan kılavuz birey tekniğini bir şekilde kullanır.



Learn more about human guide techniques:
Listen to Basics of Using a Human Guide at
lowvision.hadley.edu/Human_Guide.



Kılavuz birey olarak hizmet verirken standart yönergeleri göz önünde bulundurun:

- Elinizin arkasını kılavuzluk yapacak bireyin koluna dokununuz
- Görmesinde azlık olan kişi daima kolunuzu tutar. Siz az görmesi olan kişinin kolunu tutamazsınız.
- Kılavuz kişinin sağında ya da solunda bulunabilirsiniz. (Bu karar kişinin fiziksel faktörlerine göre karar verilebilir.) Kılavuzun solda olması merdiven, kapı ve kalabalık koridorları müzakere etmesini kolaylaştırabilir.

- Birey sizi kolunuzun üzerinden tutuyor. Sanki bir kola kutusu tutuyormuş gibi, baş parmağı sizin kolunuzun dışında ve diğer parmakları iç tarafında oluyor. Bu bireyin parmaklarını korur.
- Kişi kolunuzu sıkıca tutar ama görsel olarak görünmez. Sizin kolunuz ise vücudunuza yakın durur.
- Görme bozukluğu olan bireyin yaklaşık olarak yarım adım kadar önünden yürüyün. Birey böylelikle arazideki yükseltileri ve değişiklikleri önceden tahmin edebilir.
- Konforlu bir hızda yürüyün.

Kılavuz birey tekniği eğer engelli bireyin başka sağlık problemleri varsa ona uygun olarak değiştirilebilir. Örneğin, eğer birey kısa ise, kolunuzu dirseğinizi üzerinden değil de dirsek ile bilek arasında bir yerden tutmak isteyebilir. Diğer taraftan kişi uzunsa, bu durumda da sizi omzunuzdan tutmak isteyebilir.

Kendini Koruma Teknikleri ve İzleme

Kendini koruma teknikleri bir obje ya da bir kişi ile acıtıcı çarpışmalardan korunmak önlemek için kolunuzu vücudun ön kısmında tuttuğumuz özel bir yöntemdir. Alışık olduğumuz ortamlarda etraftaki nesnelerle çarpışmayı önlemek için

Self-protective techniques are special ways of holding the arms in front of the body to protect oneself from painful collisions with objects. In familiar environments, such as a residence, these techniques help people avoid bumping into an object and becoming injured. Although accidents can happen, self-protective techniques and trailing can reduce such occurrences.

Self-protective techniques include the upper protective and lower protective techniques. Trailing is another helpful technique. In addition, consider environmental modifications for safety.

UPPER PROTECTIVE TECHNIQUE

This is also known as the upper-hand-and-forearm technique, or the upper bumper technique. With this technique, with this technique the person uses one arm as a bumper to protect the upper body, particularly the head and face. [Suggest these steps:](#)

1. Stretch one arm straight in front at shoulder height. Use either the right or left arm.
2. Move this arm up to face level and bend it at the elbow with the palm facing out.
3. Keep the palm facing away from the body, with fingers relaxed and cupped, or close together.
4. Keep the palm at face level.
5. Extend the palm so that it is slightly farther away from the body than the elbow. The hand will be 12 inches (30 cm) away from the face. This allows the hand to detect any objects in front.

This technique protects from hazards at head level, such as tree branches, bushes and open cabinet doors. This is also a particularly good technique to use when it's necessary to bend forward to locate a dropped object or drink from a water fountain. But this technique does not completely protect the shoulder and chest area. It will not protect below the waist or warn of drop-offs like curbs, holes and steps.



Learn more protective techniques: Listen to Getting Around at lowvision.hadley.edu/Getting_Around.



LOWER PROTECTIVE TECHNIQUE

Also known as the lower-hand-and-forearm technique or the lower bumper technique, this technique protects the lower part of the body, the waist, hip and upper leg areas. [Suggest these steps:](#)

1. Hold one arm diagonally downward, as though pointing to the floor.