

DISPENSA

4

LE DISPENSE DEL GLAUCOMA

GUIDA PRATICA PER CONOSCERE E CONVIVERE
AL MEGLIO CON IL GLAUCOMA

An elderly couple, a man and a woman, are looking out a large window. The man is on the left, wearing a light blue sweater, and the woman is on the right, wearing a patterned sweater. They are both smiling and looking towards the right. The window has a wooden frame and shows a view of trees outside. A large, semi-transparent pink number '4' is overlaid on the bottom right of the image.

GLAUCOMA:
consigli pratici
per una casa sicura



LE DISPENSE DEL GLAUCOMA

GUIDA PRATICA PER CONOSCERE
E CONVIVERE AL MEGLIO
CON IL GLAUCOMA

DISPENZA
1

GLAUCOMA:
NON SOLO PRESSIONE
OCULARE, MA ANCHE NEUROPROTEZIONE

DISPENZA
2

COME METTERE CORRETTAMENTE
LE GOCCE OCULARI

DISPENZA
3

COME SUPERARE
LE DIFFICOLTÀ DI LETTURA

DISPENZA
4

COME ATTREZZARE
LA CASA PER EVITARE CADUTE

DISPENZA
5

GUIDARE IN SICUREZZA
CON IL GLAUCOMA



Quando la vista non è più efficiente a causa del glaucoma anche muoversi dentro casa può essere un problema. Avere degli spazi ben organizzati e senza disordine è fondamentale quando ci si preoccupa della sicurezza, specialmente in alcune stanze nelle quali vedere bene è particolarmente importante come la cucina e il bagno.



SOMMARIO

Introduzione	PAG. 3
Consigli per muoversi in cucina	PAG. 4
La luce giusta	PAG. 5
Consigli per cucinare in tutta sicurezza	PAG. 5
Il soggiorno	PAG. 6
Consigli per la sicurezza in bagno	PAG. 6
Per una maggiore sicurezza	PAG. 7

Con la consulenza scientifica
del Prof. **Luciano Quaranta**

*Professore Ordinario di Oftalmologia fuori ruolo
Direttore Centro Oculistico Italiano-Brescia.*

INTRODUZIONE

IL PUNTO



REGOLE GENERALI

In tutte le stanze i mobili non dovrebbero mai avere angoli vivi o spigoli in cui la persona ipovedente possa inavvertitamente andare a sbattere. Le linee dei mobili dovrebbero sempre essere curve e tondeggianti. È importante anche la disposizione dei mobili. Chi non vede bene basa la sua conoscenza sulla memoria: ricorda dove si trova una sedia e quindi la cerca in quel punto, o la evita se vuole andare oltre. I mobili non dovrebbero mai intralciare il cammino ma essere addossati il più possibile alle pareti. Un altro accorgimento consiste nel creare superfici diverse. Ad esempio, in cucina si può optare per una tinteggiatura in rilievo, mentre in camera da letto si può usare la carta da parati. Grazie al tatto, l'ipovedente è in grado di riconoscere l'ambiente in cui si trova. **Un altro aiuto può arrivare dagli odori:** in ogni ambiente si può diffondere un profumo diverso, dato da un diffusore o anche da una pianta, e un rumore che renda la stanza riconoscibile (il ticchettio dell'orologio a pendolo, il ronzio del motorino dell'acquario).

CONSIGLI PER MUOVERSI IN CUCINA



Chi soffre di glaucoma potrebbe avere qualche problema anche a muoversi in sicurezza in cucina e con l'andar del tempo sentirsi scoraggiato con il rischio di abbandonare gradualmente la voglia di cucinare. Con alcuni piccoli accorgimenti, muoversi in cucina per gli ipovedenti sarà più semplice e sicuro. Ecco qualche consiglio:

- Utilizzare taglieri con colori a contrasto rispetto agli alimenti. Ad esempio, adoperare un tagliere bianco per affettare un'anguria o le carote, e uno nero per le cipolle o il pane.

- Per evitare di rovesciare un bicchiere, quando si versa un liquido freddo, mettere la punta del dito sul bordo del bicchiere: basta smettere di versarlo quando il dito tocca il liquido. Con i liquidi caldi invece, bisogna usare un indicatore di livello.

- Mettere un contrassegno sugli elettrodomestici. Usare dei puntini di rilievo tattile per localizzare facilmente il forno, il piano cottura, il forno a microonde, la lavastoviglie e altri elettrodomestici.

DA SAPERE

L'ORGANIZZAZIONE DELLE STOVIGLIE E DELLA DISPENSA

Pentole, padelle, tazze e gli altri strumenti che vengono utilizzati più spesso devono essere tenuti insieme in un luogo facile da raggiungere, preferibilmente ad altezza della vita per evitare inutili flessioni. Per tenere fermi piatti e pentole, si possono installare delle rastrelliere o degli scaffali.



Anche la dispensa deve essere molto ben organizzata, con articoli simili vicini sullo stesso scaffale.

Può essere d'aiuto scrivere delle etichette sui barattoli con caratteri grandi fatti a mano o stampati al computer.

LEGGERE

PER CUCINARE IN TUTTA SICUREZZA, SEGUITE QUESTI CONSIGLI

• **Usare colori di contrasto.** Ad esempio, rivestire le mensole della credenza con tinte scure se i piatti sono bianchi o viceversa

• **Usare dei guanti** per proteggere le mani e le braccia quando si è vicino a fonti di calore

• **Usare un timer per ipovedenti** che abbia numeri in rilievo, grandi e con colori di contrasto, come ad esempio numeri bianchi su sfondo nero

• **Mettere la pentola sul fornello** prima di accendere il fuoco e accertarsi che sia spento quando viene tolta

• **Usare una spatola lunga e concava** per girare gli alimenti quando si cucina per evitare gli schizzi

• **Usare dei dosatori** per ottenere le giuste quantità di farina, zucchero o altri ingredienti

• **Organizzare bene lo spazio di lavoro in cucina.** Dopo aver utilizzato gli utensili e gli ingredienti, riporli a posto per evitare disordine.

• **Se si ha difficoltà a leggere le ricette,** si può provare ad utilizzare gli ingranditori ottici o elettronici



LA LUCE GIUSTA PER CHI NON VEDE BENE

L'illuminazione deve essere brillante, le lampadine a 3 vie o quelle che imitano la luce naturale sono la migliore soluzione, perché si eliminano le ombre. Tutti gli interruttori e le manopole presenti in cucina dovrebbero essere di un colore contrastante.



L'AIUTO DELLA TECNOLOGIA

Negli ultimi anni un enorme aiuto arriva dalla tecnologia grazie agli elettrodomestici smart che semplificano la vita a tutti. Ma ci sono anche elettrodomestici pensati appositamente per chi invece è non vedente. In alcuni casi i comandi sui pulsanti sono scritti in linguaggio braille, mentre in altri modelli è stato implementato il comando vocale, che permette di impartire gli ordini solo usando la voce, che viene poi registrata ed elaborata dal software dell'elettrodomestico. Ci sono anche piani cottura studiati in modo che il non vedente non corra il rischio di scottarsi e possa cucinare in autonomia ed utensili da cucina parlanti, come la bilancia che dice il peso.

IL SOGGIORNO

La zona soggiorno e i punti di passaggio devono essere tenuti liberi e ben ordinati. Potrebbe essere utile inserire grandi cesti nel soggiorno come anche delle scaffalature per mantenere ordine. Il pavimento deve essere privo di tappeti, che possono essere rischiosi, e i pavimenti in legno devono essere trattati con cera antiscivolo.



Un altro ambiente della casa in cui non vede bene può avere delle difficoltà di movimento è il bagno anche perché la possibilità di caduta o inciampi è alta. Ma basta seguire questi semplici consigli per muoversi anche nel bagno di casa in totale sicurezza.

- L'utilizzo di un tappetino che abbia un colore o che sia di un tessuto differente rispetto al pavimento e alla vasca da bagno può aiutare le persone ipovedenti a muoversi con maggior sicurezza ed autonomia



PER UNA MAGGIORE SICUREZZA:

- I colori a tinta unita sono preferibili rispetto alle fantasie. Sebbene le persone ipovedenti non sempre riescano a distinguere i colori, sono spesso in grado di percepire il contrasto cromatico

- Utilizzare asciugamani, accappatoi e tappetini i cui colori risaltino nel bagno e si distinguano facilmente rispetto alla vasca da bagno, alle piastrelle, alle pareti e al pavimento

- Montare un maniglione di sostegno sul bordo della vasca o alla parete della doccia: aiuterà a mantenere l'equilibrio e a ridurre il rischio di cadute e scivoloni. Queste barre di sostegno sono di solito disponibili in colori accesi che spiccano rispetto alla vasca da bagno

- Utilizzare saponi o shampoo con dispenser erogatori per evitare fuoriuscite di liquidi e mettere un portasapone nella doccia.

- Utilizzare degli elastici per distinguere lo shampoo dal balsamo oppure versarli in bottiglie di plastica dai colori brillanti così da riconoscerli più facilmente.

- Tenere bene a mente quanto tempo occorre per ruotare i rubinetti dell'acqua calda e fredda e raggiungere la temperatura desiderata. Far prima fuoriuscire l'acqua fredda e poi miscelare gradualmente acqua calda.

- Utilizzare un copriwater con colore a contrasto rispetto a quello del sanitario. Se occorre, installare dei corrimano lungo la seduta in modo da rendere più agevoli i movimenti.

LE DISPENSE DEL GLAUCOMA

GUIDA PRATICA PER CONOSCERE
E CONVIVERE AL MEGLIO CON IL GLAUCOMA

Realizzato con il contributo
non condizionato di

VISUfarma
the eye health company

Un progetto editoriale di

LOG∞**idea.**
PROGETTI PER LA COMUNICAZIONE