



-Πληροφορίες για τις αναπηρίες

**-Ένα βήμα "Χτίζοντας τα θεμέλια" στην
εκπαιδευτική προσέγγιση**

-Διάφοροι τύποι αναπηρίας

Μέρος 1: Οπτικές αναπηρίες

Βήμα προς βήμα περιγραφή της δραστηριότητας

Για να καταλάβουμε τι είναι οι οπτικές διαταραχές, πρέπει πρώτα να γνωρίζουμε ποιες ικανότητες έχουν τα μάτια μας, τα οποία είναι καταπληκτικά όργανα που μπορούν να κάνουν πολλά, για παράδειγμα,

- Εστίαση,
- κίνηση,
- να βλέπουμε τι υπάρχει μπροστά ή στο πλάι,
- να βλέπουμε καθαρά,
- συνεργάζονται ώστε να βλέπουμε τρισδιάστατα,
- να βλέπουμε τα χρώματα,
- ανταποκρίνονται στην αντίθεση καθώς και στο φως και το σκοτάδι,
- συνεργάζονται με τον εγκέφαλο ώστε να κατανοούμε αυτό που βλέπουμε.

Το τελευταίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό, δεδομένου ότι ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι θα αντιληφθούν ένα αντικείμενο δεν εξαρτάται μόνο από το τι περνάει μπροστά από τα μάτια τους αλλά και από το πώς ο εγκέφαλος ερμηνεύει αυτό που βλέπει.

Διακρίνουμε οκτώ οπτικές παθήσεις, οι περισσότερες από τις οποίες συνδέονται επίσης με διάφορες αναπηρίες. Στον παρακάτω πίνακα μπορούμε να εξοικειωθούμε με αυτές:

Φυσιολογική όραση	Καθαρή εικόνα, ελεύθερη κίνηση και λεπτομέρειες ορατές ακόμη και από απόσταση.	Δεν υπάρχει ζημιά Η μυωπία ή η πρεσβυωπία διορθώνεται με γυαλιά
Όραση σήραγγας	Καλή κεντρική όραση, χωρίς περιφερειακή (πλευρική) όραση - χρειάζεται αναζήτηση για να ανιχνεύσει το στόχο και να έχει κίνηση στο περιβάλλον.	Χρωστική αμφιβληστροειδοπάθεια Γλαύκωμα
Περιφερειακή όραση	Καλή περιφερειακή (πλευρική) όραση, αλλά όχι κεντρική όραση - πρέπει να τοποθετήσετε το στόχο στην ορατή περιοχή.	Προβλήματα με την ωχρά κηλίδα (π.χ. εκφύλιση ωχράς κηλίδας) Ασθένεια Stargard
Σπασμένη όραση (κηλίδες/καλύπτρα)	Διαταραγμένο οπτικό πεδίο, με στοιχεία που λείπουν - ανάγκη τοποθέτησης του στόχου σε ένα σαφές τμήμα του οπτικού πεδίου.	Διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια Οπτική ατροφία
Θολή όραση	Θολή εικόνα λόγω γρήγορων οφθαλμικών κινήσεων (πλευρικές / πάνω-κάτω / περιστροφικές) - ανάγκη χρόνου για εστίαση.	Νυσταγμός
Μειωμένη οπτική οξύτητα λόγω κακής αντίθεσης/φωτισμού	Δυσκολίες στην αναγνώριση λεπτομερειών και στόχων από απόσταση - χρειάζονται περισσότερο χρόνο και περισσότερο φως.	Καταρράκτης
Μειωμένη οπτική οξύτητα λόγω υπερβολικού φωτισμού	Δυσκολίες στην αναγνώριση λεπτομερειών - μπορεί να χρειάζονται στόρια, κουρτίνες, γυαλιά με χρώμα, δυνατότητα να κάθονται με την πλάτη στην πηγή φωτός.	Φωτοφοβία Αλμπινισμός

Λόγω των παραπάνω συνθηκών, τα άτομα με προβλήματα όρασης μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε διάφορες καταστάσεις. Ας ρίξουμε μια ματιά σε μερικές από αυτές:

- Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι δυσκολίες όταν ένα άτομο με προβλήματα όρασης συμμετέχει σε μια ομαδική εργασία:
 - Να γνωρίζει ποιος είναι μέλος της ομάδας και ποιος κάθεται πού.
 - Να καταλάβει αν κάποιος αποχωρεί ή προσχωρεί στην ομάδα.
 - Να γνωρίζει πότε είναι η σειρά του/της να συμμετάσχει σε μια συζήτηση ή δραστηριότητα.
 - Χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να εξοικειωθεί με οποιοδήποτε οπτικό υλικό (για παράδειγμα, τους χάρτες που υπάρχουν στην εικόνα).
- Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι δυσκολίες όταν ένα άτομο με προβλήματα όρασης πρέπει να ακολουθήσει ένα κινούμενο αντικείμενο (στο παράδειγμά μας παρακολουθεί έναν ποδοσφαιρικό αγώνα):
 - Παρακολούθηση ενός αντικειμένου που κινείται γρήγορα (π.χ. μπάλα).
 - Ρίψη, σύλληψη και συντονισμός ενός αντικειμένου που κινείται γρήγορα.
 - Διάσχιση δρόμου με διερχόμενα οχήματα.
 - Η αντίληψη του βάθους σε ορισμένους τύπους οπτικής αναπηρίας.
- Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι δυσκολίες όταν ένα άτομο με προβλήματα όρασης βρίσκεται στην τάξη:
 - Να είναι μέρος μιας μεγάλης ομάδας.
 - Να γνωρίζει πότε κάποιος μιλάει, ειδικά σε αυτόν/αυτήν.

- Είσοδος φωτός από το παράθυρο - μπορεί να χρειαστούν κουρτίνες/στόρια για να περιοριστεί το φως.
- Δυνατότητα παρακολούθησης της δραστηριότητας που λαμβάνει χώρα στο μπροστινό μέρος της αίθουσας.
- Αντίληψη των πληροφοριών στον μαύρο/άσπρο/έξυπνο πίνακα ή στον προβαλλόμενο πίνακα.

4. Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι δυσκολίες όταν ένα άτομο με προβλήματα όρασης πρέπει να κοιτάξει λεπτομέρειες (στην προκειμένη περίπτωση, μια παρτιτούρα):

- Εύρεση συγκεκριμένων πληροφοριών σε ένα κομμάτι χαρτί - θα χρειαστεί περισσότερος χρόνος και ίσως χρειαστεί μεγέθυνση της εικόνας.
- Σύγχυση λεπτομερειών - π.χ. σημειώσεις με μολύβι και ποσότητα πληροφοριών στο φύλλο
- Κακή αντίθεση μεταξύ των τυπωμένων σημειώσεων και του χρώματος του χαρτιού
- Η εστίαση σε λεπτομέρειες για πιο παρατεταμένες περιόδους μπορεί να είναι κουραστική και, σε ορισμένες περιπτώσεις, επώδυνη (προκαλώντας πονοκεφάλους).

5. Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι δυσκολίες όταν ένα άτομο με προβλήματα όρασης κοιτάζει κάποιον (το πρόσωπο κάποιου):

- Αναγνώριση φίλων
- Να βλέπει και να κατανοεί τις εκφράσεις του προσώπου.
- Βλέποντας και ερμηνεύοντας τη γλώσσα του σώματος.

6. Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι δυσκολίες όταν ένα άτομο με προβλήματα όρασης πρέπει να δει/ελέγξει αυτό που έγραψε (στην προκειμένη περίπτωση ένα γράμμα):

- Η τήρηση μιας ευθείας γραμμής στη γραφή.
- Ικανότητα να γράφει γρήγορα ώστε να μην υπάρχει καθυστέρηση σε σχέση με τους άλλους.
- Αδυναμία ανάγνωσης των γραπτών.
- Η εύρεση του σημείου όπου κάτι που έχει ήδη γραφτεί πρέπει να προστεθεί ή να διορθωθεί.
- Αλλαγή της εστίασης από το μακρινό (στον πίνακα) στο κοντινό (στο χαρτί στο οποίο γράφουμε).
- Συγκέντρωση στο γράψιμο και την ταυτόχρονη ακρόαση.

Μέρος 2: Διανοητικές αναπηρίες

Η νοητική αναπηρία περιλαμβάνει προβλήματα με τις γενικές νοητικές ικανότητες που επηρεάζουν τη λειτουργία του ατόμου σε δύο τομείς:

- Διανοητική (μάθηση, επίλυση προβλημάτων, κρίση).
- Δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όπως η επικοινωνία και η ανεξάρτητη διαβίωση.

Τα ελλείμματα αυτά αρχίζουν νωρίς στην αναπτυξιακή περίοδο, ενώ η νοητική αναπηρία επηρεάζει περίπου το 1% του πληθυσμού. Κατά τη διάγνωση μιας νοητικής αναπηρίας, οι ειδικοί λαμβάνουν υπόψη τομείς όπως "ενοσιολογική" - γλωσσική ανάπτυξη, ανάγνωση και γραφή, μαθηματικές δεξιότητες, γνώσεις, λογική και συλλογισμός, "κοινωνική" - ενσυναίσθηση, επικοινωνιακές δεξιότητες, τήρηση κανόνων, δημιουργία και διατήρηση φίλων, και "**πρακτική**" - ανεξαρτησία στην καθημερινή ζωή σε τομείς όπως η προσωπική φροντίδα, οι σχολικές/επαγγελματικές υποχρεώσεις, η διαχείριση χρημάτων, ο ελεύθερος χρόνος κ.λπ.

Οι νοητικές αναπηρίες χαρακτηρίζονται ως ήπιες (85% του συνόλου των ατόμων με τέτοια αναπηρία), μέτριες ή σοβαρές.

Οι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι νέοι με νοητική αναπηρία μπορεί να περιλαμβάνουν:

- δυσκολία να μιλήσουν
- δυσκολία να θυμηθούν πράγματα (η έλλειψη βραχυπρόθεσμης μνήμης είναι ένα συχνό σημάδι περιπτώσεις που ποικίλλουν από ήπιες έως σοβαρές)
- δυσκολία να κατανοήσουν και να τηρήσουν τους κοινωνικούς κανόνες, οπότε μερικές φορές επιδεικνύουν κοινωνικά απαράδεκτη συμπεριφορά
- δυσκολία να δουν τα αποτελέσματα των πράξεών τους
- δυσκολία να λύσουν προβλήματα

Διάφορες συμβουλές κατά την εργασία με νέους με νοητική αναπηρία

Συμβουλή 1: Καθώς οι νέοι αυτοί άνθρωποι έχουν συχνά δυσκολίες στη λεκτική επικοινωνία, μην βασίζεστε σε αυτή, αλλά αναζητήστε συμπεριφορές και αποφύγετε να συσχετίσετε αμέσως τη στιγμιαία συμπεριφορά τους με την κατάστασή τους. Μπορεί να περνούν κάποιο τραύμα ή να βιώνουν μια περίοδο εξαιρετικής δυσκολίας ή στενοχώριας. Υπάρχουν άτομα τα οποία, όταν αισθάνονται συναισθηματικά ανασφαλή, έχουν την ανάγκη να πάρουν τον έλεγχο σε κάτι στο φυσικό τους περιβάλλον και το να βασιστούν στο ότι θα ήταν λεκτικοί γι' αυτό δεν θα οδηγούσε σε καμία επιτυχία.

Συμβουλή 2: Να είστε ευέλικτοι στην επικοινωνία με τους νέους με νοητική αναπηρία, επιτρέποντάς τους να αναλαμβάνουν τα ηνία όσο συχνά κρίνουν σκόπιμο, ώστε να αισθάνονται την αίσθηση της αυτονομίας. Χρησιμοποιώντας την ακρόαση, την τιμή και την επικύρωσή τους, τους βοηθάτε να μετακινηθούν από μια ενδεχόμενη κατάσταση βουβής άμυνας προς την πρόοδο.

Συμβουλή 3: Λάβετε υπόψη σας τη μεγάλη πιθανότητα συνύπαρξης προβλημάτων ψυχικής υγείας, όπως ΔΕΠΥ, καταθλιπτικών ή αγχωδών διαταραχών. Αυτό θα απαιτούσε διαφοροποίηση της παρεχόμενης υποστήριξης προκειμένου να ανταποκρίνεται στις μοναδικές ανάγκες των νέων με τους οποίους εργαζόμαστε, χωρίς να θυσιάζεται η αυτονομία και η ενδυνάμωσή τους στη διαδικασία.

Μέρος 3: Σωματικές (κινητικές) αναπηρίες

Οι σωματικές αναπηρίες αντιπροσωπεύουν ουσιαστικές και μακροχρόνιες καταστάσεις, οι οποίες επηρεάζουν ένα μέρος του σώματος ενός ατόμου κατά τρόπο που μειώνει και περιορίζει τη σωματική του λειτουργία, την κινητικότητα, την αντοχή ή την επιδεξιότητά του. Αυτή η απώλεια της σωματικής ικανότητας οδηγεί στο άτομο να έχει μειωμένη ικανότητα ή ανικανότητα να εκτελεί διάφορες κινήσεις του σώματος καθώς και να ελέγχει τους μύες του, καθιστώντας την ανεξάρτητη εκτέλεση συγκεκριμένων εργασιών πιο δύσκολη.

Οι σωματικές αναπηρίες μπορεί να είναι συγγενείς ή να αποκτηθούν αργότερα στη ζωή λόγω ατυχήματος, τραυματισμού, λοίμωξης, ασθένειας ή ιατρικής κατάστασης, όπως εγκεφαλικό επεισόδιο ή άνοια.

Παραδείγματα σωματικής αναπηρίας είναι η εγκεφαλική παράλυση, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, οι ακρωτηριασμοί, οι κακώσεις του νωτιαίου μυελού και άλλα.

Οι σωματικές αναπηρίες κατηγοριοποιούνται σε ομάδες, με κυριότερη τη **μυοσκελετική αναπηρία** που επηρεάζει τις αρθρώσεις, τα οστά και τους μύες και περιλαμβάνει απώλεια ή παραμόρφωση των άκρων και/ή μυϊκή αδυναμία (μεταξύ αυτών των κοινών παραδειγμάτων περιλαμβάνονται ο πόνος στην πλάτη και τον αυχένα, η οστεοαρθρίτιδα, κατάγματα που σχετίζονται με την ευθραστότητα των οστών και φλεγμονώδεις καταστάσεις όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα), οι **νευρομυοσκελετικές αναπηρίες**, οι οποίες αντιπροσωπεύουν την αδυναμία κίνησης των προσβεβλημένων τμημάτων του σώματος λόγω ασθενειών, εκφυλισμού ή διαταραχής του νευρικού συστήματος (μεταξύ αυτών που εμπίπτουν η εγκεφαλική παράλυση, η δισχιδής ράχη, το εγκεφαλικό επεισόδιο, η κάκωση του νωτιαίου μυελού, η κρανιοεγκεφαλική κάκωση και η πολιομυελίτιδα).

Ορισμένες συμβουλές σχετικά με τον τρόπο υποστήριξης των νέων με σωματικές αναπηρίες

Συμβουλή: Μην υποθέτετε ότι το άτομο χρειάζεται βοήθεια. Πάντα να ρωτάτε πριν την παρέχετε. Αυτή η συμβουλή ισχύει για όλους τους τύπους αναπηρίας. Δεν πειράζει να απορριφθεί η προσφορά βοήθειας και αυτό δεν πρέπει να εκλαμβάνεται ως έλλειψη σεβασμού.

Συμβουλή: Μην πιέζετε τους ανθρώπους με προβλήματα ομιλίας να μιλούν γρήγορα και μην προσπαθείτε να φανταστείτε τι πραγματικά προσπαθούν να σας πουν. Δώστε τους τον επιπλέον χρόνο που χρειάζονται και δείξτε

σεβασμό.

Συμβουλή: Επικοινωνήστε φυσικά με το άτομο με αναπηρία. Μιλήστε όπως θα κάνατε αυτό με οποιονδήποτε άλλον, χωρίς να τον πατρονάρετε ή να του απευθύνετε σαν να είναι μικρότερος από την πραγματική του ηλικία. Παράλληλα, μην χρησιμοποιείτε κακές εκφράσεις όταν αναφέρεστε σε άτομα με αναπηρία, όπως ανάπηρος, ανάπηρος και σε αναπηρικό αμαξίδιο.

Συμβουλή: Ελέγξτε πρώτα αν είναι εντάξει να κάνετε προσωπικές ερωτήσεις. Πολλά άτομα με αναπηρία θα ήθελαν πολύ να μοιραστούν και να εξηγήσουν την κατάστασή τους, αλλά άλλοι μπορεί να είναι απρόθυμοι είτε λόγω κάποιας περιόδου που περνούν.

Συμβουλή: Επικοινωνήστε στο επίπεδο των ματιών - μην κοιτάτε το άτομο προς τα κάτω. Γονατίστε ή καθίστε για να φτάσετε στο ύψος των ματιών τους.

Συμβουλή: Εστιάστε στον άνθρωπο, όχι στην αναπηρία του, καθώς αυτή δεν τον καθορίζει.

Συμβουλή: Προσέξτε πού οργανώνετε εκδηλώσεις. Βεβαιωθείτε ότι τα μέρη και οι χώροι είναι προσβάσιμοι. Βεβαιωθείτε ότι η διαδρομή είναι προσβάσιμη και ότι υπάρχουν προσβάσιμες τουαλέτες.

Συμβουλή: Σεβαστείτε τις επιλογές και την ανεξαρτησία των ανθρώπων. Δεν μπορούμε να ξέρουμε τι είναι καλύτερο για αυτούς.

Συμβουλή: Μην μετακινείτε ή αφαιρείτε τον βοηθητικό εξοπλισμό ή τις συσκευές κάποιου χωρίς άδεια.

Συμβουλή: Μην εμπλέκεστε με σκύλους υπηρεσίας στην εργασία. Μην τους χαϊδεύετε χωρίς να το ζητήσετε.

Πηγαίνετε στα βίντεο για το υλικό.

Βιντεοσκοπημένη συνέντευξη για τις διανοητικές αναπηρίες

Βιντεοσκοπημένη συνέντευξη για τις σωματικές αναπηρίες

Συνέντευξη βίντεο για τις οπτικές αναπηρίες

Βίντεο οπτικής ευαισθητοποίησης

Συνέντευξη βίντεο σχετικά με τα προβλήματα ακοής

Σύνδεσμοι σε άλλους πόρους

A very good list with descriptions of different conditions, leading to visual impairments: <https://www.disabled-world.com/disability/types/vision/>

A platform for learning about intellectual disabilities: <https://www.psychiatry.org/patients-families/intellectual-disability/what-is-intellectual-disability>

Facts about intellectual disabilities: <https://www.cdc.gov/ncbddd/developmentaldisabilities/facts-about-intellectual-disability.html>

Tips for working with traumatized people with intellectual disabilities: <https://centerforadolescentstudies.com/3-tips-for-working-with-youth-with-intellectual-and-developmental-disabilities-and-trauma/>

Site for discovering what types of physical disabilities exist: <https://www.carehome.co.uk/advice/types-of-physical-disabilities>

Tips for supporting people with intellectual disabilities: <https://www.independenceaustralia.com.au/health->

