

# هكذا تترافقان

" الطُرق المُتلىَ لمرافقة شخص معاق البصر "



بقلم لزبيث هاله ستد, معهد المكفوفين و ضعاف البصر  
إصدار:  
معهد المكفوفين وضعاف البصر  
مركز المعلومات للإعاقة البصرية

## إصدار :

مركز المعلومات للإعاقة البصرية ، 1 Rymarksvej ، 2900 Hellerup  
الهاتف : 01 01 46 39 الفاكس : 14 94 61 39 البريد الإلكتروني : visinfo@visinfo.dk  
الموقع على الإنترنت : [www.visinfo.dk](http://www.visinfo.dk)

معهد المكفوفين و ضعاف البصر 1 Rymarksvej ، 2900 Hellerup  
الهاتف : 45 25 45 الفاكس : 25 25 45 البريد الإلكتروني : ibos@ibos.dk  
الموقع على الإنترنت : [www.ibos.dk](http://www.ibos.dk)

## النص :

لزبيث هاله ستد Lisbeth Hallestad , معهد المكفوفين و ضعاف البصر

## المحررين :

دورتا هر هولت سيلفر Dorte Herholdt Silver , مركز المعلومات للإعاقة البصرية

## الرسوم التوضيحية :

نيل دي تتورا سيمونسن Neel de Thurah Semonsen

## الطبع :

Reklameholdet • [www.reklameholdet.dk](http://www.reklameholdet.dk)  
ISBN: 978-87-91637-64-3

**الطبعة الثالثة مايو 2009**  
( الطبعة الأولى 1999 )

1	المقدمة
2	أرشادات للشخص المرافق
3	أرشادات للشخص معاق البصر
	طرق المرافقة
4	طريقة الإمساك (قبض اليد) بينكما
7	طريقة العبور في مكان ضيق معاً
9	طريقة تبديل الجوانب بينكما
9	طريقة تغيير اتجاه السير
10	طريقة العبور خلال الباب معاً
12	طريقة صعود أو نزول الدرج معاً (السلام)
15	المقاعد (الكراسي)
16	الأماكن المجهولة
16	دورات المياه (الحمامات)
16	في الهواء الطلق
17	أبواب السيارات
18	عند الذهاب للتسوق
18	السلام المتحركة
19	كلب الضريير
20	الكراسي المتحركة
21	إمكانية التنقل. (التحرك) باختصار

للتبسيط أشير في هذا الكتيب إلى الشخص معاق البصر بـ " هو " وإلى الشخص المُبصر " المرافق " بـ " هي " . هذا يتمشى أيضاً مع توزيع الأدوار في الفيلم المُلحق لهذا الكتيب . علاوة على ذلك يتميز الشخص معاق البصر في الرسوم التوضيحية بالشعر الأسود .

## المقدمة

أعد هذا الكتيب على نحو خاص لمعاق البصر وأسرتهم وأصدقائه وزملائه وكذلك إلى المهنيين الذين هم على اتصال من وقت لآخر مع معاقى البصري.

إذا كان الشخص ذي ضعف بصري ، تكون الاستعانة برفيق مبصر في أغلب الأحوال هي الحل الجيد. بل هذا يُعتبر وسيلة فعالة وأمنة للانتقال ، خاصة في الأماكن الغير معروفة ، أو إذا كانت هناك بعض التغييرات المؤقتة في الأماكن المعروفة . عندما يكون معاق البصر برفقة شخص مبصر ، يتفق الأثنان على ، كيفية تطبيق ذلك عملياً، على سبيل المثال كيفية التعامل مع الأبواب والدرج (السلام) ، الخ.

يُقدم هذا الكتيب عرضاً موجزاً للتقنيات الأساسية، ومن العملي، أن كلا الطرفين يكونان على دراية بها. تسمى هذه التقنيات مجتمعة تقنيات المرافقة. إذا كان الشخص غالباً يسير بصحبة مرافق ، بكل تأكيد سيجد بعض من هذه التقنيات ما يتناسب معه ، ويجد طريقة الأداء الخاصة به. عديد من ضعاف البصر لديهم رؤية متبقية "بصيص من الرؤية" ، تعتبر كمساعد ، عندما يريد الشخص معرفة ما حوله. العديد منهم لديه فقط مشاكل في المساء والليل ، أو أينما تكن سوء الإضاءة. لذلك فهذا إذاً يتوقف على الحالة ، أن رغب الشخص في أن يُرافق ، أو أن يفضل الاعتماد على نفسه .

تقنيات المرافقة في الواقع ليست صعبة للغاية. الشيء الأكثر أهمية ، هو أن الشخص المبصر لا يدفع الشخص معاق البصر أمامه أو أن يتركه دون أن يكون قد طلب منه ذلك. تقنيات المرافقة من المفترض أن تُعتبر تعاون مشترك بين هذين الشخصين المترافقين، وعلي نفس القدر من الأهمية.

في كثير من الأحيان يكون كلاً من الشخص المبصر و معاق البصر، غير واثق كيف يتصرف. لذلك يبدأ الكتيب ببعض النصائح لكلا الطرفين. ثم يلي ذلك عرضاً مفصلاً عن تقنيات المرافقة الأساسية ومجموعة من الحالات الخاصة. إضافة إلى ذلك تم شرح طرق بديلة لبعض هذه التقنيات ، يمكن استخدامها ، إذا كان الشخص معاق البصر ، يجد صعوبة في الحركة أثناء السير أو في حاجة إلى مزيد من المساعدة ، بسبب الدوار على سبيل المثال.

## أرشادات للشخص المرافق

- قل من أنت ، عندما تتقابل مع شخص معاق البصر .  
ليس في كل الحالات يسهل التعرف على الناس بالأصوات وحدها .
- عندما تمد يدك للسلام ، يجب أن تُخبر الشخص .
- دائماً أستخدم اسم معاق البصر عندما تتحدث إليه في المجموعة (في وجود أشخاص آخرين) ، حتى يعلم أنك توجه الحديث إليه .
- عند مخاطبة الشخص معاق البصر ، اتجه بوجهك نحوه .
- أستخدم كلمة "أنظر " بطريقة طبيعية تماماً .
- قل أسمك في كل مرة تدخل الى الغرفة (القاعة) ، وعند مغادرتها مرة أخرى . يُعتبر شيئاً غير لطيف بالنسبة للشخص ، أن يتنبأ بمن في الغرفة ، أو أن يتحدث الى شخص يكون بالفعل قد غادر المكان .
- عندما تعرض شيء ما على شخص معاق البصر ، تجنب أن تقود يديه نحو الشيء . بدلا من ذلك دعه يتتبع ذراعك / يدك حتى يصل للشيء .
- لا تترك الأبواب أو أبواب الخزانة وهي نصف مفتوحة ، وضع الكراسي بعد استخدامها إلى أماكنها ، حتى لا يكون الشخص معاق البصر عرضة للتصادم بها .
- إذا أردت تحذير شخص معاق البصر ، تجنب استخدام تعبيرات التحذير مثل " أحترس!" ، ما لم يكن هناك خطر ما بالفعل أثناء التنقل . بدلا من ذلك أخبر بطريقة مقبولة مثل " يوجد قذح من القهوة في واجه يدك اليمنى مباشرة .
- على العاملين والمهنيين ، كما في المستشفيات ودور التمريض ، أن لا يقتصروا فقط على تقديم أنفسهم "التعارف " ، بل يُخبروا أيضاً عن مهامهم أو وظائفهم .

- لا تترك أطلاقاً شخصاً كفيفاً ليكون بمفرده ، قبل أن يمسك بشيء ثابت يعرفه. بدلاً من ذلك أرشده إلى مقعد ، أو جدار أو غيرها ، حيث يعرف أماكنها.
- إذا لم تكن متأكدًا ، ما إذا كان الشخص معاق البصر يرغب في المساعدة ، عندئذ أسأل! لا تكتفي بأن تمسك به فقط ، أو تقوم بالأعمال بدلاً عنه. ربما يفضل الاعتماد على نفسه في كثير من الأحوال.

## أرشادات للشخص معاق البصر

- إجعل تأثيرك الشخصي هو الساري. قل ، إذا كنت ترغب في المساعدة - وإذا كنت تفضل أن تُترك حراً.
- فسّر أو أشرح ما تريده من مساعدة. كثيرين يريدون أن يساعدوا ، لكن العديد منهم غير متأكد ويخشى أن يفعل شيئاً خطأ.
- إذا أمسك بك شخص مُبصر ليرافقك ، يمكن حينها أن تُلفت الانتباه، إلى أنك تفضل أن تمسك أنت به.

## طريقة الإمساك بينكما: هكذا

يعتبر من أهم الأشياء ، أن يتقدم الشخص المرافق قليلا أمام معاق البصر ، لذا فيمكن اعتباره بمثابة "دروع".



على معاق البصر أن يمسك بالمرافق ، وليس العكس. يمكن للمرافق أن يُرشد عن تواجدته، بلمس مؤخرة يد معاق البصر (أنظر الصورة)

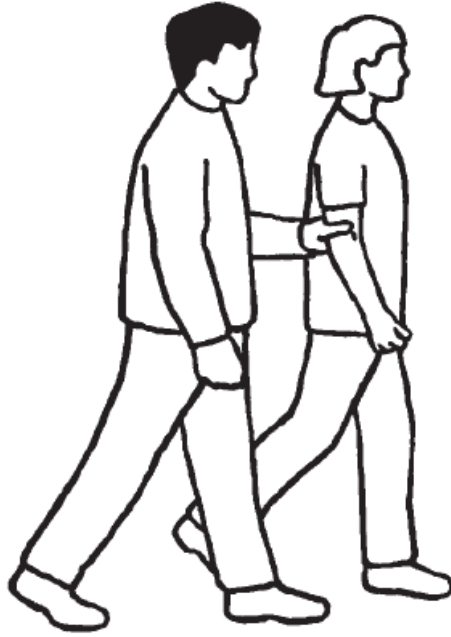


معاق البصر يمسك بذراع الشخص المرافق فوق المرفق بطريقة "مسك شوكة الطعام" أي. بأصبع الإبهام على الجانب الخارجي لذراع الشخص المرافق ، والأربعة أصابع على الجانب الداخلي بين ذراع المرافق وجسده.

ينبغي أن يكون معصم اليد ممتداً. يُسمى الذراع الذي يمسك به معاق البصر، في هذا النص "ذراع المرافقة" ؛ واليد التي على نفس الجانب تُسمى "يد المرافقة".

ذراع المرافق يكون ممتداً أو منحنياً ، ولكن يجب أن يبقى العضد قريباً من الجسم لكلا الطرفين – حتي يكون الإحساس بالحركات أفضل.

يجب على المرافق أن يتقدم خطوة واحدة قصيرة أمام الشخص الذي يرافقه. بهذه الطريقة يكون أسهل على المرافق ، أن يعطي الأشارات بالحركات والكلمات ، بما سيحدث.



كما يسمح هذا لمعاق البصر أيضاً ، أن يشارك بفاعلية أثناء المرافقة ، مثل تنظيم سرعة السير ، وإغلاق الأبواب ، وتقريره في إنهاء وقت المرافقة .

ينبغي علي المرافق ، قدر الأمكان ، أن يمشي في خطوط مستقيمة وزوايا قائمة " 90 درجة " - ذلك يُسهّل على معاق البصر تصور ما حوله. وتذكّر أنكما تشغلان حيزاً لشخصين .

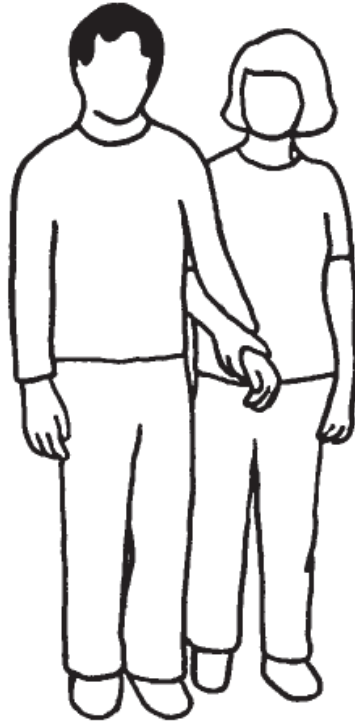
عند وجود فارق كبير في الأطوال، يمكن للشخص معاق البصر إما أن يضع يده على كتف المرافق ، أو أن يمسك حول معصم اليد كالإمساك بشوكة الطعام.



## مساعدات إضافية

إذا كان الشخص معاق البصر ، يجد صعوبة في السير أو غير واثق ، يمكن للمرافق أن يقدم له دعم إضافي باستخدام " القبضة الداعمة " : خذ بأسفل الذراع لمعاق البصر وأمسك بيده ، ( إذا كان طول الذراع يسمح بذلك ) ، أو أمسك حول معصمه أو ذراعه (أنظر الصورة).

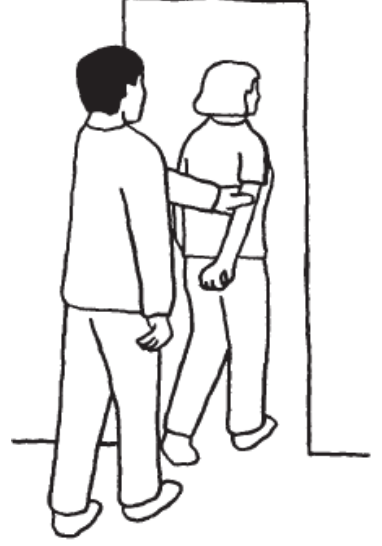
أضافة إلى القبضة الداعمة ، ربما يستطيع المرافق وفي نفس الوقت ، أن يمتد بيده الأخرى ليُمسك باليد الأخرى "الحرّة" لمعاق البصر.



## طريقة العبور معاً خلال مكان ضيق : هكذا

إذا كنتما تعبران مكان ضيق أو مكان به ازدحام، فأفضل طريقة ، هي أن ينسحب معاق البصر خلف المرافق ليمشى في "طابور" أو صف دون أن يترك قبضته عن ذراع المرافق.

يمكن للمرافق أن يُعطي إشارة إلى وجود ممر ضيق، وذلك عن طريق تحريك ذراع المرافقة المنفرد ، إلى الوراء. بهذه الطريقة يجعل معاق البصر ، إلى حد كبير ، يدخل خلفه في صف . في نفس الوقت يمكنه أن يقول للشخص الذي يرافقه ، أنهما يعبران الآن مكان ، حيث يوجد ممر ضيق.



معاق البصر ينسحب خلف الشخص المرافق ، ويكون ذراعه ممتداً ، حتى لا يطئ بقدمه على مؤخرة قدم المرافق. من الأفضل أن لا يتحوّل المرافق أو يُدير جسمه إلى الخلف ، قد يؤدي هذا إلى أربك معاق البصر. في بعض الحالات ، مثل بين صفوف الكراسي في المسرح ، يمكن أن تختارا كلاكما المشي بالجانب.



بعد عبور المكان الضيق ، يُعيد المرافق ذراع المرافقة ، مرة أخرى إلى الوضع الأول ، وتستمر كما كان من قبل.

### مساعدات إضافية

إذا كان مازال هناك حاجة لتقديم مزيد من المساعدات ، يمكن للمرافق أن يستدير في مواجهة معاق البصر ويقدم مزيد من الدعم ، بأن يمسك حول ساعديه (كلاهما) ، سائراً إلى الخلف (أنظر الصورة).

## طريقة تغيير الجانب بينكما : هكذا

عندما تقوما بتغيير الجانب (تبديل الأماكن) بينكما ، يكون معاق البصر هو الذى يذهب من خلف المرافق ويقف على الجانب الآخر للمرافق .

في بعض الحالات قد يكون من الملائم ، أن يغير معاق البصر مكانه مع المرافق ليمسك بذراعه الآخر . على سبيل المثال ، عند المرور عبر الباب ، أو الأمسك بسور الدرج ، أو في الأماكن المزدحمة ، أو إذا كان الشخص يحمل شيئاً ثقيلاً .

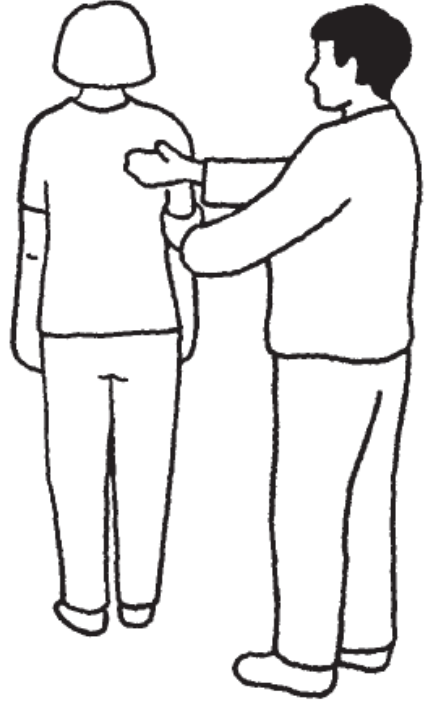
كلا الطرفين يمكنهما أن يقترحا تبديل الجانب . تبديل الجانب يمكن فعله ، إما أثناء السير ، أو عند الوقوف ثابتاً . مهم هنا أن لا يترك معاق البصر الأمسك بالمرافق .

عند الرغبة فى تبديل الجانب ، يدع معاق البصر يده الأخرى "الحرّة" تتلمس طريقها فوق ظهر المرافق لتمسك بذراعه الآخر ، وهذا قبل أن يترك قبضته للذراع الذى كان ممسك به أولاً .

بعد ذلك أستمرا كما كان من قبل ، بغض النظر عن أنكما قد بدلتما الآن أماكنكما .

مهم أن لا يدير المرافق الجزء العلوي من جسمه ، بل يثبت فى الاتجاه ، مُراعاة للشخص معاق البصر لتعرفه وأدراكه التصوري بالإتجاهات .

للتعرف والأدراك التصوري يكون معاق البصر أيضاً هو الذى يقوم بتغيير الجانب من خلف المرافق ، بينما يبقى المرافق ثابتاً فى نفس المكان .



## طريقة تغيير الاتجاه: هكذا

إذا أردتma الدوران والذهاب في الاتجاه المعاكس في مكان ما ، والمكان لا يكافى ، مثلاً فى مصعد أو فى متجر ، توقفا وأستديرا لتقفا وجهاً لوجه. ينبغى على معاق البصر أن لا يفلت أمسأكه بالمرافق.



بعد ذلك يمسك معاق البصر بيده الحرة ذراع المرافق الأخرى وبعد أن يتمكّن من القبضة الجديدة ، حينئذ يمكنه أن يترك قبضته السابقة.

بعد ذلك أستديرا ، بحيث تقفا ووجهكما متجه فى اتجاه العودة.

عندما تبدئا فى السير مرة أخرى ، أستعيدا نفس الوضع السابق ، حيث يكون معاق البصر متأخراً خلف المرافق بنصف خطوة .

## طريقة الدخول معاً عبر الباب: هكذا

عندما تصلا إلى باب ، يكون من الأفضل ، أن يفتح المرافق الباب ويمر أولاً ، ثم يدخل معاق البصر عبر الباب في صف "طابور" ، ويغلق الباب دون أن يفلت مَسكه بالمرافق.



الطريقة الأسهل ، أن يتخذ معاق البصر الجانب ، حيث توجد مفاصل الباب ، لذا قد يكون من الضروري تبديل الجانب قبل أن تدخل من خلال الباب (انظر الصفحة 8).

يقوم المرافق بفتح الباب بيده الحرة، ثم يضع يد المرافقة على مقبض الباب .



يبتلع معاق البصر ذراع المرافق وصولاً إلى مقبض الباب. إذا كان الباب يُفتح للخارج ، يمسك المعاق بمقبض الباب أولاً ، بعد أن تكونا "كلاكما" قد دخلتما من خلال الباب .



يبدأ المرافق في الدخول عبر الباب أولاً ، ثم يتبعه معاق البصر في صف.  
معاق البصر هو الذي يقوم بغلق الباب.

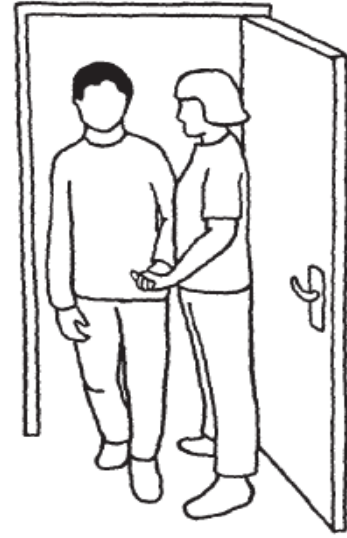
معاق البصر يجب أن لا يُفَلت الأُمسَاك بالمرافق لحظة واحدة.

### مساعدات إضافية

يمشى المرافق إلى الوراء (مُتقدماً) ، ويمسك بيدي معاق البصر أو  
حول ساعديه (انظر الرسم التوضيحي صفحة 7).

أو

يستمر المرافق في الإبقاء على القبضة الداعمة، لكنه يقف بطريقة  
جانبة في مدخل الباب ، ويدخل بطريقة جانبية من خلاله. يتعامل  
المرافق مع الباب بيده الحرة. اذا كان مدخل الباب ضيق ، يمشي  
المرافق بالخلف.



## طريقة صعود/ هبوط الدرج معا : هكذا

عندما تمشيان على السلالم معا ، من المهم أن يتقدم المرافق خطوة إلى الأمام عن معاق البصر ، وتذكر أن تقول ما اذا كان الدرج إلى أعلى أم إلى أسفل .

عندما تصلا إلى الدرج ، يتوقف المرافق تماماً عند أول درجة للدرج ، ويُخبر معاق البصر عن الدرج إن كان صاعداً أم هابطاً. يجب أن يتحدث المرافق عن الدرج أولاً ، عندما تكونا قد وصلتما بالفعل إليه.

يضع المرافق قدمه على أول درجة إلى أسفل/أعلى وينتظر ، حتى يصل معاق البصر إلى هذه الدرجة . ويكون معاق البصر لا يزال خطوة واحدة خلف المرافق

تذهب ل أعلى / أسفل الدرج معاً بفارق درجة واحدة. عندما ينتهي معاق البصر من درجات الدرج، يتوقف المرافق .

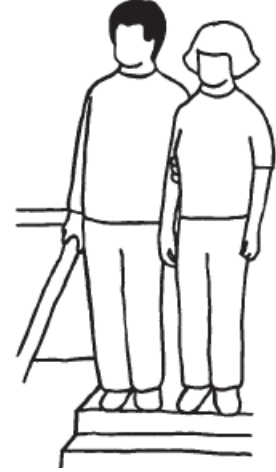
إذا وُجد درابزين ، يمكن للمرافق أن يدل معاق البصر ، حيث يوجد ، بعد ذلك يتتبع معاق البصر الدرابزين بيده الحرة ، إذا أراد. أسهل طريقة للعثور على الدرابزين ، هي أن يدع يده الحرة تتلمس ذراع المرافق إلى الأسفل حيث الدرابزون.

إذا تفاوت عرض درجات الدرج (على سبيل المثال ، الدرج الدائري) ، يجب أن يسير معاق البصر على الجانب ، حيث تكون الدرجات أكثر عرضاً.



- هذا يعني ، أن المرافق سيتوقف ثلاث مرات :
- أول مرة، عندما يقف المرافق على بداية الدرج.
  - المرة الثانية، عندما يتقدم المرافق درجة واحدة لأعلى / لأسفل ، ويكون معاق البصر قد وصل إلى بداية سفرة الدرج.
  - المرة الثالثة، عندما يرى المرافق، أن معاق البصر قد أنهى من درجات الدرج .

## الهبوط على الدرج :



## الصعود على الدرج :



من المهم أن يتوقف المرافق أولاً ، عندما يكون معاق البصر قد وصل إلى أعلى / أسفل الدرج .



## مساعدات إضافية:

إذا تطلب الأمر مساعدة إضافية، يمكن للمرافق أن يستخدم القبضة الداعمة ويمشى على درجة الدرج عينها مثل معاق البصر، ويتقدم مثله بنفس القدم.

أو أن يتقدم المرافق ماشياً بخلفه على السلالم أمام معاق البصر، مع أ استمرار قبضة اليد. ينبغي أن كلاهما يُمسك بالدرابزين.

المكفوفين مُستخدمي العصي غالباً تفضل أن تُرافق حتى الدرج ، وأن تصعد أو تنزل بأنفسها.

بعض من الأشخاص الذين يتصفون بالحرص الشديد، قد يختاروا النزول على الدرج مشياً بالخلف والأستعانة بدعم الدرابزين ، أثناء ذلك يقف المرافق كأمان أسفل الدرج.



التفاوت في مستوى الأرض جميعها (مثل حافة الرصيف أو حُفر الطريق) ، والتحول الكبير في نوعية سطح الارض (على سبيل المثال ، من ممرات البلاط إلى عُشب الحديقة أو عندما يكون السطح منحدرًا) يتم التعامل معها بنفس الطريقة مثل السلالم.

## المقاعد

إذا أراد معاق البصر أن يجلس ، يُرشده المرافق عن المقعد، وذلك بأن يضع يد المرافقة على ظهر المقعد من الخلف إذا أمكن ، خلاف ذلك فعلى مسند الساعد أو قاعدة الكرسي. عندئذ يستطيع معاق البصر أن يتتبع ذراع المرفق إلى الأسفل حتي المقعد . يشرح المرافق ، عن كيفية وضع الكرسي في الغرفة، ويترك معاق البصر ليُنجز بقية الأمر بنفسه. يجب على معاق البصر دائماً أن يتذكر التأكد من خلو المقعد باليد قبل أن يجلس



في حالة الصفوف من المقاعد ، مثل المسارح أو في الطائرات والقطارات، تدخل "كلاكما" بالجانب ويكون المرافق في المقدمة. عندئذ يستطيع معاق البصر أن يتتبع الصف الأمامي للمقاعد بواسطة اليد الحرة.

### مساعدات إضافية

يتخذ معاق البصر وضع الجلوس أمام الكرسي ، ويكون على ملمس به بكلا وتدي الركب "المنطقة خلف الركبة". ويمكن أدلاله على مسند اليد بالكرسي أو الطاولة حتي يستند عليها أثناء جلوسه.

يستطيع المرافق أما أن يقف وجهاً لوجه أمام معاق البصر ويُحکم المسك بيديه أو من أعلى الذراعين، لئيسنده أثناء جلوسه.

أو

أن يقف المرافق خلف الكرسي ، "بعد أن يكون معاق البصر قد لمس المقعد" ، للتأكد من عدم تحرك الكرسي للوراء أثناء الجلوس عليه.



## أماكن مجهولة "لم يسبق للمعاق أن تواجد بها "

إذا كنتم في غرفة أو في صالة وكان المعاق لا يعرفها من قبل، يمكن للمرافق أن يصف له المكان ، إن رغب هو في ذلك. هذا يُسهّل تصويره للمكان ، كما أن المعرفة قد تُريحه. على سبيل المثال ، وصف حجم المكان ، موقع النافذة وترتيب الأثاث على وجه العموم. من الممكن إعطاء معاق البصر فرصة كي يتجول بنفسه في المكان. كذلك يكون شيئاً مريحاً له أن يعرف كيف يفتح النافذة أو يستعمل صمام جهاز التدفئة (يرفع / يخفض) من تدفئة الغرفة .

## دورات المياه "الحمّامات"

عند استخدام دورة مياه خارجية "غربية"، قد يحتاج معاق البصر إلى إحاطة موجزة عن كيفية الترتيب داخل الحمام ، أين يوجد ورق المراض ، كيف يتم الصرف بعد الأستعمال ، وأين يوجد حوض الغسيل والصابون والمناشف. إذا كان المراض قذر أو المنشفة متسخة ، ينبغي إبلاغ المكفوف بذلك ، حتى يتمكن من الإحتياط.

## في الهواء الطلق

عندما تترافقا سيراً على الرصيف ، من المهم أن تُعطى الفرصة لمعاق البصر بالسير على منتصف أحد صفي البلاط الرصيف. إذا مشي المرافق على ذلك الخط ، سوف يضطر معاق البصر إلى السير في الوسط على حجر الفواصل بين صفي البلاط ، وهي غير مريحة أو آمنة. إذا كان مكان السير ، به كثير من المارة ، يمشي معاق البصر إلى جانب المرافق بالجانب، الذي يكون أكثر بُعداً عن المارة القادمين من الأتجاه المُعاكس ، هذا يكون الأكثر راحة لمعاق البصر.

## أبواب السيارات

الشيء المهم هو إرشاد معاق البصر إلى مقبض الباب ، بعد ذلك يستطيع أن يتصرّف بمفرده.

حينما يريد معاق البصر أن يصعد إلي داخل السيارة ، يضع المرافق يد المرافقة ، على مقبض باب السيارة . بعد ذلك يتتبع معاق البصر بيده الحرة ذراع المرافق إلى الأسفل حتي المقبض. ثم يفتح الباب .



بعد ذلك يُرشد المرافق عن مكان سطح السيارة. يضع معاق البصر يداً على سطح السيارة واليد الأخرى على أعلى باب السيارة، أثناء صعوده داخل السيارة.



يجب على معاق البصر الأنتظار في فتح أو غلق الباب ، حتى يُصرّح المرافق بالموافقة ، ويقولها بوضوح. (للتأكد مثلا من عدم قدوم سائقي الدراجات أو سيارات وقوف تقف عائق أمام الباب أو أصابع يمكن أن تُسحق أثناء غلق الباب).

وينطبق ذلك في كلا الحالتين الدخول والخروج من السيارة

يجب على معاق البصر ، التأكد باليد من خلو المقعد ، قبل أن يجلس عليه ، وأن يتذكّر هذا الأمر دائماً.

## الذهاب للتسوق

فكرة جيدة ، أن يُسمح لمعاق البصر داخل السوبر ماركت ، بأن يقود عربة المشتريات بطريقة طبيعية ، وفي نفس الوقت يمشى المرافق في المقدمة ويتحكم في سير العربة .



ينبغي على المرافق أن لا يقبل ، أن يكون التحدث بين معاق البصر والعاملين في المحل (أو في مكتب البريد مثلاً) يتم من خلاله ، لكن دع معاق البصر يتحدث عن نفسه. وينطبق نفس الشيء بالنسبة إلى النادل (الجرسون) ، عند الذهاب إلى المطعم.

## السلام المتحركة

عندما تقفا بجوار السلم المتحرك، فعلى المرافق أن يُخبر معاق البصر عنه ، كذلك يُخبره ما إذا كان متجه صعوداً أم هبوطاً. بعد ذلك يُرشد المرافق إلى سير دُعامة اليد ، بعد ذلك يترك معاق البصر مسكه بالمرافق. عندما يكون معاق البصر قد تعرّف على الدرجات ، تسيرا "كلاكما" على الدرج ، ويكون المرافق في المقدمة.

يستطيع معاق البصر أن يقف بقدم على درجة السلم والقدم الآخر على الدرجة التي تليها ، بذلك يستطيع ، أن يعرف متى ينتهي الدرج. يمكنه أن يرفع مقدمة القدم الأمامية قليلاً . عند الوصول إلى نهاية الدرج (يتضح من تلاشي سير دعامة اليد ودرجات السلم) ، مهم أن يكون المرافق في استقبال معاق البصر وتكملا السير على الفور ، حتى لا تقفا عائقاً في طريق الآخرين القادمين تباعاً من مستخدمي الدرج.

## كلب الأقتياد \*

( \* : كلب مُدرب لأقتياد الشخص الضريير )

أذا كان مع الشخص معاق البصر كلب أقتياد ، يجب على المرافق أن يأخذ في الأقتراب من الجانب الآخر المُعاكس للكلب . ينبغي على المرافق أن لا يمسك بقربوس التحكّم ( طوق خاص يوضع حول مقدمة الصدر لهذه الكلاب وينتهي بمقبض حديدي ليعرف الكلب عند أستخدامه ، أنه المسؤول عن أقتياد صاحبه) أو حبل القيد ( الكلب غير مسؤول عن الأقتياد ) ، لأن معاق البصر هو الشخص الذي يجب أن يكون له السيطرة على الكلب .

يسير المرافق دائماً على الجانب المعاكس للكلب . بعض معاقى البصر يفضلون السير بجانب المرافق ، دون أن يمسكوا بذراعهم ، ويستخدمون الكلب . إذا رغب معاق البصر في أن يمسك بذراع المرافق ، يجب أن يُفك القربوس ويُكتفى فقط بحبل القيد ، بذلك تتوقف مسؤولية الكلب . في بعض الحالات ، أيضاً يمكن أن يتقدم المرافق قليلاً للأمام ، حتى يتبعه الكلب .

يجب دوماً أن يكون معاق البصر هو الذي يُعطي الأشارات للكلب ، حتى يكون واضح تماماً للكلب ، من الذي يعطي الأوامر .

عند السير في أماكن تُخالف ما تدرّب عليه الكلب ( على سبيل المثال السير بأنحراف أو العبور من وسط الطريق أو الشارع ) ، عندئذ يجب أيضاً أن يُترك ( يُفك ) القربوس ويُقاد الكلب بحبل القيد ، وبذلك يعرف الكلب أنه أصبح غير مسئول .

## كراسي المُقْعَدِين

إذا كان معاق البصر من مستخدمي كراسي المُقْعَدِين ، فمن المهم على الشخص المرافق ، أن ينمي الشعور بالأمان لدى الشخص معاق البصر ، وأن يجعله يشارك فيما يحدث ، بأن يخبره عن "خط السير" ، وما تمراه به خلال الطريق. يجب على المرافق دائما ، أن يُخبر معاق البصر عن مكان توجّه الرحلة .

أختر نفس الطريق ونفس خصائص التعرّف دائما (مثل الصوت ، والضوء والرائحة وأشياء أخرى، يمكن أن تصل إليه وهو على كرسي التحرك) عند الذهاب إلي جهة أو مكان معيّن. عند تغيير المسار يجب على المرافق قدر الإمكان ، التغيير في شكل ذوايا قائمة، فهذا يُسهّل التعرّف أو التصوّر لدى المعاق . ينبغي على المرافق أن لا يقود الكرسي للخلف (يجذبه للوراء) – فهذا غير مُريح للغاية لمعاق البصر. (ومع ذلك ، فهذا ضروري عند ارتقاء حافة الرصيف.)

ينبغي على المرافق ان يُخبر المعاق بما يحدث في الطريق ، وعند تغيير المستوى السطحي وغيرها من التغييرات يجب أن يقف قليلا ، لتجنب الأزعاج المفاجئ لمعاق البصر والشعور بعدم الأمان.

تستغرق المرافقة بعض الوقت ؛ ينبغي على المرافق أن يركّز تفكيره فيما يتعلق بمعاق البصر ، وليس في المحادثة مع الآخرين ، في نفس الوقت.

أذا حدث تبديل المرافق بمرافق آخر أثناء الطريق ، يجب على المرافق أن يُخبر معاق البصر بذلك.

لا يجوز استخدام مسندي القدمين في كراسي المُقْعَدِين "للأرتكاز عليها" أثناء فتح الأبواب. يستطيع معاق البصر أن يقود الكرسي بنفسه عبر الباب ، ، بينما يمكّ المرافق الباب مفتوحا ، كلما أمكن ، عدا ذلك يمكن للمرافق أن يسحب الكرسي من خلال الباب .

## التنقل. (إمكانية التحرك) بأختصار

قدم هذا الكتيب وصف بتقنية المرافقة - كيف يمكن لمعاق البصر أن يتنقل بمرافقة شخص مُبصر . القدرة على التنقل بشكل مستقل (دون مرافق) مع وجود حالة ضعف بصري شديد يسمى التنقل.

يتوفر تعليم التنقل للكبار في ثلاثة مراكز :

- فرصة التعليم المحلي تُقدم عن طريق مكتب الإرشاد البصري بالمحافظة أو البلدية.
  - مكاتب الإرشاد البصري بالبلديات أو المحافظات ، يمكنها أن تقوم بتحويل المعاقين إلى معهد المكفوفين وضعاف البصر ، حيث يتم عمل دورات تدريبية للأشخاص الذين لديهم ضعف بصري شديد. وتشمل هذه الدورات تعليم "التنقل" كعنصر أساسي.
  - تعقد جمعية المكفوفين الدانماركية سنويا ، دورات قصيرة للأشخاص الذين أصيبوا بضعف بصري شديد (دورات حديثي فاقد البصر). منهج التعليم في هذه الدورات يشمل تعليم "التنقل" .
- بالنسبة للأطفال يتم التدريب على "التنقل" في مركز الأبصار " رفس نيس Refsnæs ببلدة Kalundborg أو محليا ، وذلك بالاتفاق مع أستيشاري الأبصار التابع للمحافظة أو البلدية.
- معهد المكفوفين وضعاف البصر ، يُنظم دورات للموظفين والمهنيين الذين يعملون مع معاق البصر . المعهد به أيضاً الأستيشاريون الذين يتنقلون ويقدمون المشورة والتوجيهات لمعاق البصر والعاملين في هذا المجال.





عدد من المكفوفين وضعاف البصر لا يحبذون تناول الطعام مع الآخرين ، لأنهم يجدوا صعوبة في التعرف على ما حولهم بالنسبة إلى ما هو موجود على طاولة الطعام وطبق الطعام ، أو يخشون من أن يأتوا ببعثرة الطعام .

يوضح كتيب " بالشوكة والسكين " ( 2000 ؛ الطبعة 2 لسنة 2007 ) بعض التقنيات البسيطة ، التي يمكن أن يستخدمها الكفيف أو ضعيف البصر حتى يستمتع بوجبة غذائية مع الآخرين ، وأن يهيئ فكره في إجابيات التواجد مع الآخرين ، عن التركيز في تناول الطعام .

الكتيب بقلم " أنجا كهل " أصدار مركز المعلومات للإعاقة البصرية و معهد المكفوفين و ضعاف البصر . يمكن الحصول على نسخة منه أو نسخة صوتية كتابية على " دسكت " يمكن تشغيلها . الكتيب مجاناً ويمكن الحصول عليه من أماكن الأصدار ( أنظر الصفحة الداخلية من غلاف هذا الكتيب ) .