

التوجّه والتنقل:

مقدمة:

إنّ المشكلة الأساسية والأولى التي يتعرض لها المكفوف هي الحركة والانتقال و اكتشاف البيئة, نتيجة لفقدان الوسيط اللازم للتعامل مع المثيرات البصرية وهو حاسة الإبصار. فلكي يقوم الشخص المكفوف بالحركة الصحيحة فإنه يستخدم جميع حواسه:

- حاسة السمع لديه تكون نشطة وإيجابية دائماً في ملاحظة كل أنواع الأصوات بما في ذلك صدى الصوت.
 - حاسة الشم تفسر الروائح المختلفة في علاقتها بمصادر وجودها المختلفة.
 - يلاحظ تغييرات درجة الحرارة والتيار الهوائي ودلالاتها في توجيه الحركة.
 - يلاحظ التغييرات التي تطرأ على السطح, كما يلاحظ المسافات ليس من خلال عدد الخطوات ولكن في ضوء إعتبارات الزمن والحركة والصوت.
- لذا فإن مفتاح الحركة الجيدة هو فهم العلاقات المكانية.

التوجه والتنقل:

- التوجه: هي عملية استخدام الحواس المتبقية لدى الكفيف لتمكينه من تحديد نقطة ارتكازه, وعلاقته المكانية بين موقعه وموقع الأشياء المهمة في بيئته.
 - الحركة أو التنقل: تعني إستعداد الشخص وقدرته على الحركة من النقطة الثابتة التي يوجد بها حالياً إلى المنطقة التي يرغب في الانتقال إليها.
- لذا فإن التوجه يمثل الجانب العقلي (كالإنتباه والتذكر والتفكير وإدراك العلاقات) من عملية التوجيه والحركة, بينما تمثل الحركة ذاتها الجهد البدني والعضلي المبذول في التنقل من موضع إلى آخر.

أساليب التنقل والتوجه:

قسمت أساليب وتقنيات التوجه والتنقل التي يستخدمها الكفيف إلى خمسة:

1. استخدام الدليل المبصر (المرافق المبصر أو الكلاب المدربة)
2. العصا البيضاء
3. التوجيه
4. الإعتماد على الحواس المتبقية
5. الأجهزة الصوتية

1. استخدام الدليل المبصر:

إذا رأيت شخص كفيف يحتاج مساعدة, عرف عن نفسك, ثم أعرض مساعدتك عليه ولا تفرضها. ثم اسأله كيف يريد المساعدة.

■ للسير معاً

إذا أراد مرافقتك, تقدم خطوة منه ودعه يمسك ذراعك بيده. السير بهذه الطريقة (نصف خطوة إلى الوراء على الأقل) يمكن الكفيف من الإحساس بتحريك جسمك في حال الإنعطاف.



■ ممرّ ضيق:

- i. ممر يتسع لشخص واحد
يستمر في التوجه للأمام (لا تستدر) حرك ذراعك بشكل منحرف وراء ظهرك. بهذه الطريقة يصبح الشخص الكفيف ورائك وليس إلى جانبك. عندما يتسع المكان لكليكما معاً، أعد يدك إلى وضعها الطبيعي.



- ii. ممر لا يتسع لشخصين:
أعد يدك إلى الورا بحيث تجذب الشخص الكفيف إلى الداخل وإلى الورا.

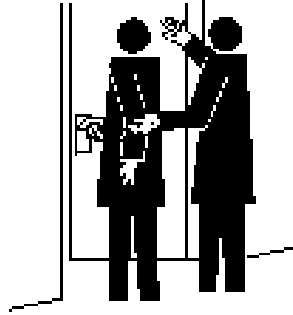
■ الأبواب:

لعبور الأبواب هنالك أكثر من طريقة واحدة:

- i. حاول عبور المداخل بوجود الشخص الكفيف من جهة مفصل الباب (غير الاتجاه مع الشخص الكفيف عند الضرورة)، إفتح الباب بيدك المرافقة (بهذه الطريقة يمكن للشخص الكفيف الإحساس إذا كان الباب يفتح للداخل أو للخارج). بهذه الطريقة يستطيع الشخص الكفيف خلال عبورك الباب الإمساك بمقبض الباب و إغلاقه.

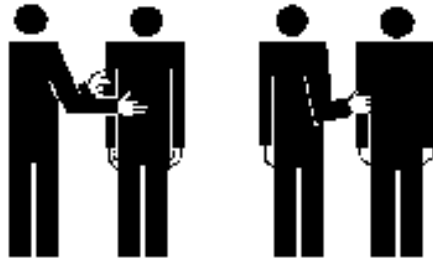


ii. أما الطريقة الأخرى فتقتضي إخبار الشخص الكفيف بإتجاه فتح الباب , ثم الطلب منه بأمسك الباب خلال عبوركما.



▪ **لتغيير الجهة : (في حال الدرجات أو وجود عائق)**

أخبر الشخص الكفيف أن يغير إتجاهه , أرجع يدك إلى الوراء بحيث يستطيع الشخص الكفيف من خلفك أن ينقل يده إلى ذراعك الأخر.



▪ **عندما تكون أنت العائق في طريق كفيف:**
ليس عليك إلا أن تتبّه الكفيف إلى وجودك , يمكنك أن تصدر صوتاً أو أن تمد يدك وتلمس يده أو كتفه.

▪ **للجلوس على كرسي متحرك:**
إمسك يده وارشدّها إلى ظهر الكرسي.



إذا كان الكرسي تحت طاولة, ضع يد الكفيف على ظهر الكرسي و أخبر الكفيف عن وجود الطاولة.

- **للجلوس على كنبه:**
إمش مع الشخص الكفيف بحيث تصبح رجلاه بمحاذاة مكان جلوسه وظهره إلى الكنبه (كما سيجلس).
عندما يصل أخبره بالوصول.
- **للجلوس على صفوف من المقاعد:**
سر أنت والشخص الكفيف جانبياً. عندما يصل الشخص الكفيف إلى مقعده توقف. عند المغادرة توجه إلى الجهة الأخرى وسر جانبياً مجدداً.



- **الصعود إلى السيارة:**
أرشد يد الشخص الكفيف إلى مقبض باب السيارة. أخبر الشخص الكفيف إذا كان الباب الأمامي أم الخلفي.



- **الصعود إلى الباص:**
أخط قبل الشخص الكفيف إلى الباص. يستطيع الشخص الكفيف أن يستنتج علو/ إنخفاض الباص من علو يدك.



- **عند دخول كفيف منفرداً إلى مجلس أنت فيه:**

- في حال كان المكان مألوفاً لدى الشخص المكفوف, يمكنك أن ترشده لفظياً إلى المكان الفارغ حيث يستطيع أن يجلس.
- في حال لم يكن الشخص المكفوف يعرف المكان, أنهض و ساعده بمرافته إلى حيث يستطيع الجلوس أو إلى حيث يريد الذهاب.

2. العصا البيضاء:

تمكن العصا البيضاء الكفيف من الإستقلالية والإعتماد على النفس في الكثير من الأمور. أما إستخداماتها من قبل المكفوفين فمتعددة:

- معرفة نوع وخصائص الأرض التي يسير عليها.
- تحديد نوع وحجم ومساحة العوائق أو العقبات الموجودة في الطريق وبالتالي تجنبها وعدم الإصطدام بها أو الوقوع في الحفر.
- تحديد مسار السير والتوجه في المكان وتحديد عرض الطريق أو إتساعه.
- التمكن من تتبع الأرصفة والجدران أثناء السير.
- لفت إنتباه الآخرين وتعريفهم بأن الشخص مكفوف وبالتالي تقديم مساعدة له أو تجنبه من الإصطدام بعائق أو التخفيف من سرعة قيادة المركبة لتمكينه من عبور الطريق...

3. التوجيه:

- للتأكد من سهولة التنقل داخل غرفة المكتب يجب الإنتباه إلى النقاط التالية:

- i. هل الممر بين باب الغرفة ومكتب الشخص الكفيف خال من العوائق؟
- ii. هل الممر بين مكتب الشخص الكفيف وباقي مناطق العمل داخل الغرفة سهلة الوصول؟ (الخزانات, الطابعة)
- iii. هل يستطيع الشخص الكفيف أن يصل بسهولة إلى القرطاسية التي يحتاجها في عمله؟ ماذا عن مصادر المعلومات؟
- iv. هل مكان مكتبه هو المكان الأنسب داخل الغرفة؟
- v. هل ظهره للنافذة لتخفيف الوهج؟ هل هنالك مصادر مناسبة وكافية للإضاءة؟
- vi. هل يوجد مخرج كهرباء قريب, في حال الحاجة؟
- vii. هل مساحة المكتب كافية لوضع معدات خاصة؟ (Braille sense)

- لأن الشخص الكفيف سوف يضطر لإستعمال غرف أخرى في مكان عمله غير مكتبه الخاص يجب توجيهه لبعض النقاط للتأكد من سهولة تنقله داخل مكان العمل:
 - i. كيفية الوصول إلى الحمام والمطبخ أو المطعم وذلك عبر وصف الطريق وصفا واضحا. من المفيد تزويده بوصف محطات تدل على الطريق.
 - ii. كيفية مغادرة مكان العمل (في حال وجود مجمع أو حرم)

4. الإعتماد على الحواس الباقية:

من المهم جدا أن يستطيع الشخص الكفيف أن يستعمل حواسه كاملة بشكل كلي, أما الأهم فهو أن يحلل هذه المعلومات ويربطها ببعضها البعض بحيث تعطيه إشارات عن موقعه ووضعها المكاني. فحاسة اللمس وحدها غير كافية لتحديد الغرض إلا في حال إمكانية لمسه بكامله في الوقت نفسه. يجب أن يدرك الكفيف أن الرائحة والصوت بالإضافة إلى القوام يمكن إستخدامها كمعالم لتدل على الطريق.

5. الأجهزة الصوتية:

هنالك عدد من الأجهزة الصوتية التي تساعد الشخص الكفيف على التنقل منها ما يضاف إلى العصا البيضاء ويعطي إشارات صوتية يتغير ترددها حسب قرب العقبة في الطريق. كما أن هناك Laser Cane التي تدل صوتياً حتى على الحفر.