

que troneggiasse libera sul collo lungo,  
Adamo molto grosso che sporgeva dal  
incolti a selva, dello stesso colore dei  
viso più che il suo piccolo cuore dei  
suoi capelli pareva a castani e robu  
masse al di là della scala.  
a, e un altro che portava le  
la dritta. Le palpebre erano  
so pendeva di solito stanco e  
feriore si staccasse da quello  
bocca un'espressione molle,  
nella di chi sonnec  
di carattere formato  
lezza estetica. Edmund  
la fama della sua com  
ata entro le mura della  
da lui dato alle stam  
conservatori per lo  
nivano eseguiti ogni  
lodi del Signore.  
che improvvisam

# Tra il vedere

# ...e il non vedere

Opuscolo d'informazione  
per i deboli di vista



Associazione ciechi e ipovedenti della Svizzera italiana

Seconda edizione, giugno 2008  
(ristampa aprile 2014)



Care lettrici, Cari lettori,  
il titolo di questa pubblicazione non è un semplice gioco di parole, ma un motto che si è voluto adottare per riferirsi complessivamente alla condizione di chi deve superare ogni giorno le difficoltà derivanti da una sensibile diminuzione delle proprie facoltà visive. Fin dalla sua fondazione, avvenuta oltre 60 anni or sono, la Unitas si preoccupa sia dei ciechi, coloro che non vedono più nulla, che degli ipovedenti, coloro che per cause diverse hanno seri problemi alla vista pur vedendo ancora qualcosa. L'evoluzione dell'utenza ci spinge a dedicare ai deboli di vista, o ipovedenti, un'attenzione particolare e ad offrire loro consigli, sul piano pratico e su quello umano, così da stimolarli a utilizzare in modo appropriato il loro residuo visivo: e ciò, sia per i ragazzi in età scolastica, sia per gli adulti impegnati a vincere gli ostacoli connessi con lo svolgimento del proprio lavoro, sia per le persone che, con il trascorrere degli anni, hanno subito una riduzione della vista.

Questo opuscolo, pubblicato in una prima edizione a cura dell'Unione centrale per il bene dei ciechi, contiene una serie di brevi indicazioni e alcuni materiali illustrativi che consentono all'ipovedente di compiere una verifica preliminare della sua situazione per poi spronarlo ad affidarsi allo specialista che esaminerà individualmente i singoli casi. Chi desidera ulteriori informazioni non esiti a rivolgersi ai nostri servizi, contattando in primis il nostro segretariato.

Da 60 anni la Unitas dedica le sue energie al miglioramento delle condizioni di vita delle persone cieche e ipovedenti della Svizzera italiana. Con la loro diretta partecipazione, essa ha saputo istituire in questi decenni un'importante rete di strutture, servizi e iniziative per rispondere alle esigenze di chi è affetto da un handicap visivo. Perché i suoi sforzi risultino efficaci, la Unitas ha costantemente bisogno del sostegno finanziario della popolazione e della collaborazione dei molti volontari che offrono il loro tempo prezioso a questa causa.

A tutti i nostri amici un grazie di cuore per quanto continuano a fare per noi.

*Tenero, giugno 2008*

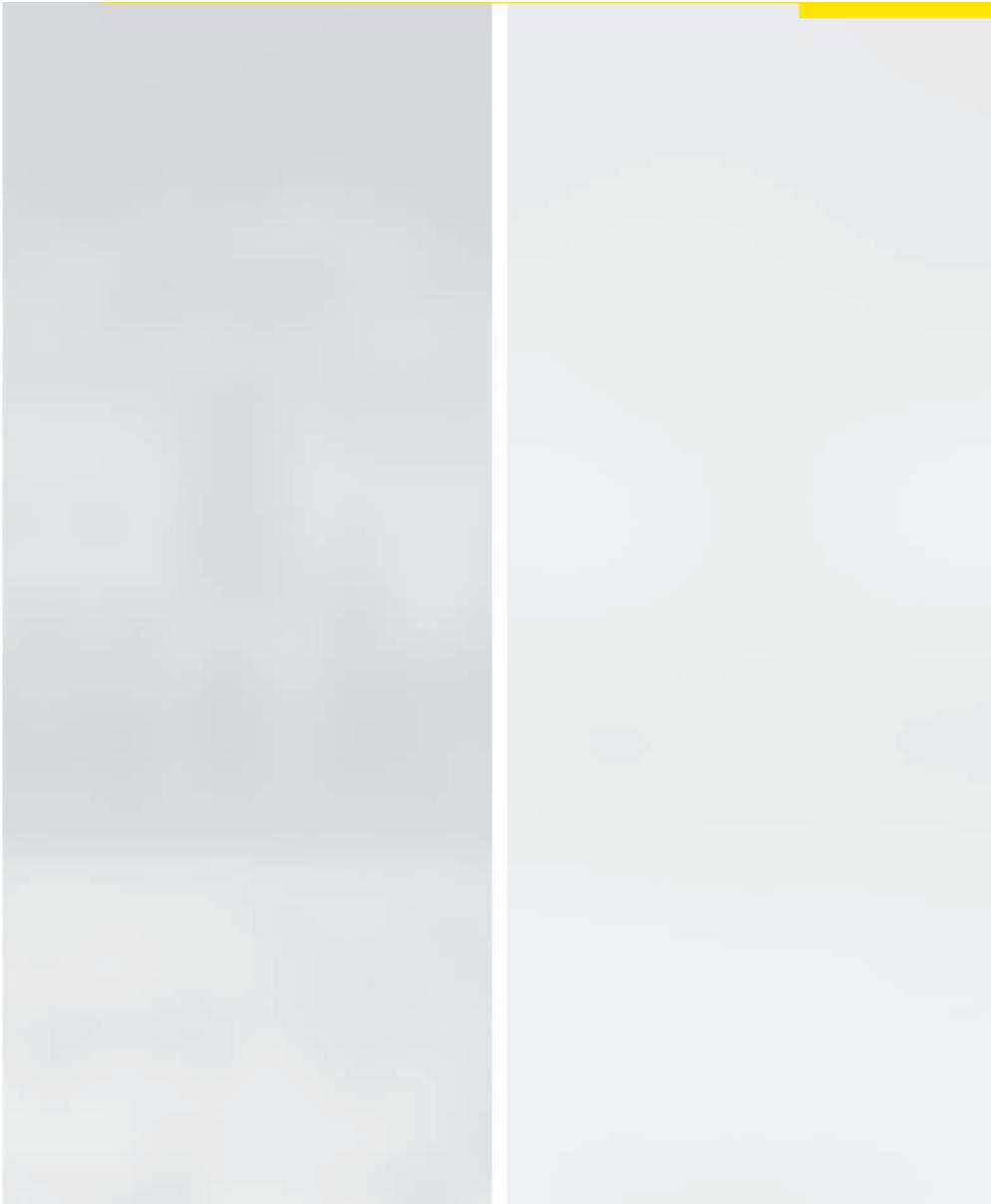
# Ma quanto ci vede...



100%



30%



10%

2%

# Ce n'è per tutti i gusti...

---

**C'è chi vede di giorno...**



**ma non di notte**



**C'è chi vede di notte...**



**ma non di giorno**

**C'è chi vede  
solo alla periferia  
del campo visivo**



**C'è chi vede  
solo al centro del  
campo visivo**



**C'è chi si sente sicuro  
nel camminare ma non sa  
riconoscere le persone  
che incontra**

Facciamo una prova

---

# Questo testo è un esempio d'ingrandimento.

Se con una buona illuminazione e un occhiale di lettura l'ipovedente non è in grado di leggerlo, potrà forse trarre ulteriori vantaggi dall'uso di un mezzo ottico ausiliario. E' essenziale innanzitutto farsi controllare da un oculista. In seguito si potranno provare i mezzi ottici ausiliari presso un ottico specializzato. Per una riabilitazione o per un sostegno morale e pratico

si rivolga alla Unitas: questa organizzazione di aiuto reciproco opera dal 1946

per i ciechi e gli ipovedenti della Svizzera italiana.

---

# Una buona illuminazione è fondamentale

## **Poter contare su una buona illuminazione è di notevole importanza:**

affinchè sia veramente proficua essa

- deve essere ben orientata e collocata appropriatamente;
- deve evitare di provocare riflessi sul testo;
- è tanto più efficace quanto più è vicina al testo da leggere o all'oggetto attorno a cui si lavora.

Le moderne lampadine a basso consumo danno una luce intensa, non si riscaldano e permettono di risparmiare una tale quantità d'energia da compensare il prezzo d'acquisto.



# Alcuni mezzi ausiliari



**Lente con illuminazione (lente Ledu):**  
può essere efficace nei casi in cui l'intensità luminosa è più importante dell'ingrandimento. Trova svariate applicazioni nello svolgimento delle attività quotidiane.



**Occhiali telescopici o d'ingrandimento:**  
si tratta di occhiali particolari che vanno adattati individualmente ai singoli casi.



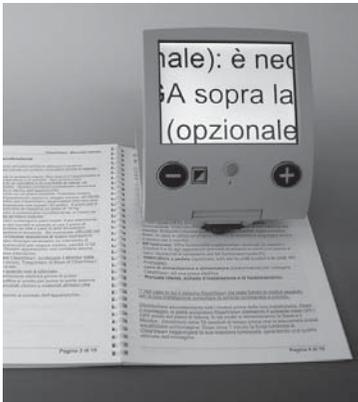
**Lenti ad uso manuale o da tavolo:**  
la varietà di lenti d'ingrandimento è considerevole: il criterio essenziale nello scegliere la lente adatta è che l'interessato sia convinto di poter LEGGERE agevolmente il testo che gli occorre consultare.



**Binocoli e monocoli di dimensioni ridotte:**  
rappresentano un mezzo ausiliario prezioso sia nella scuola, sia per l'orientamento all'esterno (ad es. per leggere i cartelli indicatori).

**Macrolettore:**

può essere di grande utilità qualora sia indispensabile un forte ingrandimento: sfruttando le possibilità di riproduzione del testo con contrasto positivo (lettere nere su fondo bianco) e negativo (lettere bianche su fondo nero), trova impiego segnatamente sul posto di lavoro, nell'aula scolastica e a domicilio.



**Macrolettore portatile:**

oggi esistono dei modelli di macrolettore che possono essere facilmente trasportati e che rendono questo mezzo utilizzabile in vari spazi (casa, lavoro, scuola o altri luoghi di studio ecc.). Naturalmente la loro dimensione più ridotta limita l'ingrandimento massimo delle parole rispetto a un macrolettore classico.



# Riabilitazione significa...



## **...recuperare l'autonomia nello svolgimento delle mansioni quotidiane:**

l'ipovedente aspira a rendersi autonomo nell'assolvere le mansioni quotidiane, cioè per esempio nel cucinare, nello svolgere i lavori casalinghi, nelle cure igieniche, nell'usare il telefono, nello scrivere. Spesso bastano a tale scopo opportuni adattamenti degli attrezzi domestici; in casi particolari sono però d'aiuto tecniche accurate, sviluppate da istruttori specializzati.





**...sapersi orientare  
e muovere adeguatamente:**

a seconda del grado di riduzione delle facoltà visive, l'ipovedente è più o meno ostacolato negli spostamenti esterni. L'accurato addestramento alle tecniche dell'orientamento e della locomozione può essergli perciò oltremodo utile. Orientamento va inteso nel significato di sapersi orientare in ambienti conosciuti e sconosciuti, da solo o ricorrendo il meno possibile ad altre persone. Il bastone bianco serve tanto come segno di protezione nel traffico, quanto come mezzo per riconoscere rapidamente gli ostacoli e saperli evitare (semafori, scale, barriere di ogni genere). L'istruttore di mobilità adegua l'addestramento alle possibilità visive dell'ipovedente.



# Conclusione

---

**Talora si sente dire:**

***«Quella persona usa il bastone bianco, ma in realtà ci vede benissimo».***

Le cose non stanno proprio così.

Il bastone bianco non è più ormai da tempo una prerogativa delle persone cieche totalmente; anche gli ipovedenti, che sono proporzionalmente sempre più numerosi, usano questo mezzo per segnalare agli altri il loro problema visivo. Può darsi che possano ancora leggere qualcosa o riconoscere volti e cartelli in situazioni particolari, ma si tratta comunque di persone con gravi problemi alla vista non correggibili con occhiali o lenti a contatto.

La situazione di stare tra il vedere e il non vedere li rende insicuri, ma nel frattempo permette loro di “mascherare” un poco il loro handicap. Prima di accettare appieno la loro condizione a volte deve passare del tempo.

Chi non è cieco ma vede male o molto male ha bisogno d'aiuto e, prima ancora, di non essere giudicato.

---

Prefazione .....	3
Ma quanto ci vede... ..	4
Ce n'è per tutti i gusti... ..	6
Facciamo una prova .....	8
Una buona illuminazione è fondamentale .....	9
Alcuni mezzi ausiliari .....	10
Riabilitazione significa... ..	12
Conclusione .....	14



Associazione ciechi e ipovedenti della Svizzera italiana

## **UNITAS**

Associazione ciechi e ipovedenti  
della Svizzera italiana

6598 Tenero

E-mail: [info@unitas.ch](mailto:info@unitas.ch)

[www.unitas.ch](http://www.unitas.ch)

La Unitas è sezione per la Svizzera italiana  
della Federazione svizzera dei ciechi e  
deboli di vista