

# Οδηγός Ετοιμότητας για Άτομα με Αναπηρία ή Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες

**Θέμα:** Πρόληψη και ασφάλεια μαθητών με αναπηρία σε σχολικά περιβάλλοντα

**Τίτλος προγράμματος:** DISADVANTAGED STUDENTS OVERCOMING THE DISASTERS

**Κωδικός Προγράμματος:** 2021-1-LT01-KA220-SCH-000031550

**Erasmus+ Project, Ka220- Cooperation Partnerships in School Education Field**

**Συντονιστικό Σχολείο:** Marijampole „Ryto" Basic School (Lithuania)

**Εταίροι:**

- Antalya Toplumsal Gelişim Derneği (Τουρκία)
- Asociatia Colegiului National Nicolae Titulescu (Ρουμανία)
- Escola B1 PE Covão e Vargem (Πορτογαλία)
- 2<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Νέας Ιωνίας Αττικής (Ελλάδα)



Funded by  
the European Union



## Ευχαριστίες

Αυτός ο οδηγός εκπονήθηκε από εταίρους ενός έργου Erasmus+ KA220- Στρατηγικές Συμπράξεις στον τομέα της Εκπαίδευσης  
Ο οδηγός είναι προϊόν συνεργασίας των εταίρων του έργου και τοπικών αρχών ή ιδρυμάτων.

Οι πληροφορίες σε αυτόν τον οδηγό αντικατοπτρίζουν τις ιδέες, τις σκέψεις, τις προτάσεις των εταίρων του έργου και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για το περιεχόμενο αυτού του οδηγού.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Εισαγωγή

Η προετοιμασία για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης είναι κοινό καθήκον. Κάθε άτομο καλείται να είναι προετοιμασμένο για να χειριστεί μια κρίση για τουλάχιστον τις πρώτες 72 ώρες, ενώ το προσωπικό έκτακτης ανάγκης φροντίζει όσους χρειάζονται βοήθεια αμέσως.

Αυτό το εγχειρίδιο προσφέρει οδηγίες για τη δημιουργία ενός σχεδίου έκτακτης ανάγκης και ενός κιτ για άτομα με αναπηρία ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες καθώς και για τους φροντιστές τους. Παρόλο που όλοι πλήττονται από καταστροφές και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, οι επιπτώσεις σε άτομα με αναπηρία ή ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες συχνά επιδεινώνονται λόγω παραγόντων όπως η εξάρτηση από την ηλεκτρική ενέργεια, τους ανελκυστήρες, τα προσβάσιμα μέσα μεταφοράς και την προσβάσιμη επικοινωνία, τα οποία μπορούν να τεθούν σε κίνδυνο σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Μπορείτε να βελτιώσετε την ετοιμότητά σας να χειριστείτε διάφορες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης κάνοντας μερικά εύκολα βήματα αυτήν τη στιγμή. Θα πρέπει να είστε σε θέση να φροντίζετε τον εαυτό σας και τα αγαπημένα σας πρόσωπα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης ακολουθώντας αυτές τις απλές διαδικασίες.

Τρία βασικά βήματα απαιτούνται για την προετοιμασία σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης:

- Συνειδητοποίηση των κινδύνων
- Προγραμματισμένη δράση (κατασκευή σχεδίου)
- Απόκτηση κιτ επιβίωσης



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Σχετικά με αυτό το εγχειρίδιο

Η αναπηρία και οι ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες διακρίνονται σε ξεχωριστές κατηγορίες.

Ανάλογα, κάθε ενότητα προσφέρει μια λίστα με προτεινόμενα αντικείμενα για το κιτ έκτακτης ανάγκης και συμβουλές προετοιμασίας για άτομα και φροντιστές.

Λάβετε υπόψη ότι σε αυτόν τον οδηγό δεν παρέχονται οδηγίες πρώτων βοηθειών ούτε ιατρικές συμβουλές.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Πώς θα δημιουργήσετε ένα δίκτυο υποστήριξης

- Εάν χρειάζεστε βοήθεια σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ρωτήστε τα άτομα που εμπιστεύεστε εάν είναι πρόθυμα να βοηθήσουν.
- Επιλέξτε επαφές για τις βασικές τοποθεσίες που κινείστε όπως το σπίτι, τη δουλειά ή το σχολείο. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, οι γείτονες είναι συχνά οι πλησιέστερες και πιο προσβάσιμες επαφές.
- Ενημερώστε αυτούς τους βοηθούς για τη θέση του κιτ έκτακτης ανάγκης σας.
- Δώστε το κλειδί του σπιτιού σας σε έναν από την ομάδα. Συμπεριλάβετε μια επαφή δικτύου υποστήριξης που δεν επηρεάζεται αρκετά από την κατάσταση έκτακτης ανάγκης.
- Για να δημιουργήσετε μια στρατηγική που να ταιριάζει στις ανάγκες σας, συνεργαστείτε με το σύστημα υποστήριξής σας.
- Με τους ανθρώπους του δικτύου σας, δοκιμάστε το σχέδιο έκτακτης ανάγκης. Δείξτε τους πώς λειτουργεί ο εξοπλισμός ειδικών αναγκών σας, εάν υπάρχει.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Λίστα ελέγχου κιτ έκτακτης ανάγκης

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης θα χρειαστείτε κάποιες βασικές προμήθειες. Να είστε προετοιμασμένοι να είστε αυτόρκει για τουλάχιστον 72 ώρες. Αυτό μπορεί να μην ισχύει για κάθε κατάσταση ή κάθε άτομο. Ανατρέξτε στην κατάλληλη ενότητα σε αυτόν τον οδηγό για πρόσθετα προτεινόμενα είδη και επιλέξτε τα σύμφωνα με τις δικές σας ανάγκες. Ελέγξτε το κιτ σας δύο φορές το χρόνο για να βεβαιωθείτε ότι το περιεχόμενο είναι ενημερωμένο. Αποθηκεύστε ξανά όπως απαιτείται.

### Λίστα ελέγχου βασικού κιτ έκτακτης ανάγκης

- Νερό – τουλάχιστον δύο λίτρα νερού ανά άτομο την ημέρα. Συμπεριλάβετε μικρά μπουκάλια που μπορούν να μεταφερθούν εύκολα σε περίπτωση εντολής εκκένωσης
- Τρόφιμα που δεν αλλοιώνονται, όπως κονσέρβες, ενεργειακές μπάρες και αποξηραμένα τρόφιμα (αντικαταστήστε τα τρόφιμα και το νερό μία φορά το χρόνο)
- Φακός που σβήνει ή λειτουργεί με μπαταρία (και επιπλέον μπαταρίες)
- Ραδιόφωνο με μπαταρία (και επιπλέον μπαταρίες)
- Κουτί πρώτων βοηθειών
- Ειδικά είδη όπως συνταγογραφούμενα φάρμακα, βραχιόλι MedicAlert® ή ταυτότητα
- Επιπλέον κλειδιά για το αυτοκίνητο και το σπίτι σας
- Μετρητά σε μικρά χαρτονομίσματα και ψιλά για καρτοτηλέφωνα
- Ειδικά είδη σύμφωνα με τις ανάγκες σας (π.χ. συνταγογραφούμενα φάρμακα, βρεφικό γάλα, ειδικός εξοπλισμός, τροφή και νερό για κατοικίδια, κ.λπ.)
- Αντίγραφο του σχεδίου έκτακτης ανάγκης και στοιχεία επικοινωνίας
- Χειροκίνητο ανοιχτήρι κονσερβών



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Προτεινόμενα πρόσθετα αντικείμενα για το κιτ

- Δύο επιπλέον λίτρα νερού ανά άτομο την ημέρα για μαγείρεμα και καθαρισμό
- Κεριά και σπέρτα ή αναπτήρας (τοποθετήστε τα κεριά σε γερά δοχεία και μην καίτε χωρίς επίβλεψη)
- Αλλαγή ενδυμάτων και υποδημάτων για κάθε μέλος του νοικοκυριού
- Υπνόσακος ή ζεστή κουβέρτα για κάθε μέλος του νοικοκυριού
- Είδη υγιεινής, απολυμαντικό χεριών, σκεύη, σακούλες σκουπιδιών για προσωπική υγιεινή
- Προμήθεια συνταγογραφούμενων φαρμάκων τουλάχιστον μιας εβδομάδας
- Οικιακό λευκαντικό χλωρίου ή δισκία καθαρισμού νερού
- Βασικά εργαλεία (σφυρί, πένσα, κλειδί, κατσαβίδια, γάντια εργασίας, μάσκα σκόνης, μαχαίρι τσέπης)
- Μικρή σόμπα που λειτουργεί με καύσιμο κια καύσιμο (ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή και αποθηκεύστε σωστά το καύσιμο)
- Μία σφυρίχτρα (σε περίπτωση που χρειαστεί να καλέσετε για βοήθεια)



## Άτομα με Αναπηρία– Συμβουλές

- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα αντικείμενα του κιτ έκτακτης ανάγκης είναι οργανωμένα σε ένα μέρος, είναι εύκολο να τα βρείτε και να τα μεταφέρετε.
- Προσθέστε ετικέτα σε όλο τον εξοπλισμό ειδικών αναγκών σας, συμπεριλαμβανομένων οδηγιών σχετικά με τον τρόπο χρήσης ή/και μετακίνησης κάθε βοηθητικής συσκευής σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- Συμπληρώστε μια λίστα ελέγχου και ένα προσωπικό φύλλο αξιολόγησης και δώστε ένα αντίγραφο στα άτομα του δικτύου σας.
- Κρατήστε ένα αντίγραφο στο κιτ έκτακτης ανάγκης σας.
- Εάν έχετε αλλεργίες σε τρόφιμα / φάρμακα, φορέστε ένα βραχιόλι MedicAlert®.
- Καταγράψτε όλες τις αλλεργίες σε τρόφιμα/φάρμακα και τα τρέχοντα φάρμακα (για κάθε φάρμακο, προσδιορίστε την ιατρική κατάσταση υπό θεραπεία, το γενικό όνομα, τη δοσολογία, τη συχνότητα και το όνομα και τα στοιχεία επικοινωνίας του συνταγογράφου γιατρού). Δώστε αυτήν τη λίστα στα άτομα του καθορισμένου δικτύου σας και κρατήστε ένα αντίγραφο στο κιτ έκτακτης ανάγκης σας.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





## Άτομα με Αναπηρία– Συμβουλές

Εάν βασίζεστε σε οποιονδήποτε εξοπλισμό που σας κρατά στη ζωή ή εάν χρειάζεστε την τακτική φροντίδα ενός συνοδού, ζητήστε από το άτομο τοπυ δικτύου σας να ελέγξει αμέσως για εσάς εάν παρουσιαστεί έκτακτη ανάγκη και να έχει ένα εφεδρικό σχέδιο έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση διακοπής ρεύματος.

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, εάν το δίκτυο υποστήριξής σας δεν είναι σε θέση να σας βοηθήσει, ζητήστε βοήθεια από άλλους και ενημερώστε τους για τις ανάγκες σας και πώς μπορούν να σας βοηθήσουν.

Φέρετε έναν προσωπικό συναγερμό που εκπέμπει δυνατό θόρυβο για να τραβήξει την προσοχή.

Λάβετε υπόψη ότι η κατάσταση έκτακτης ανάγκης μπορεί να είναι συντριπτική και το άγχος μπορεί να επιδεινώσει ορισμένες ιατρικές καταστάσεις.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Βοηθώντας Άτομα με Αναπηρία – Συμβουλές

- Ρωτήστε εάν το άτομο θέλει τη βοήθειά σας και πώς μπορείτε να το βοηθήσετε καλύτερα.
- Εάν κάποιος αρνηθεί τη βοήθειά σας, περιμένετε να φτάσουν οι πρώτοι διασώστες, εκτός εάν πρόκειται για θέμα ζωής ή θανάτου.
- Μην αγγίζετε το άτομο, το ζώο υπηρεσίας ή τον εξοπλισμό του χωρίς την άδειά του, εκτός εάν πρόκειται για θέμα ζωής ή θανάτου.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες που δημοσιεύονται στον εξοπλισμό ειδικών αναγκών.
- Μπορεί να σας ζητηθεί να χρησιμοποιήσετε γάντια χωρίς λάτεξ για να μειώσετε την εξάπλωση μιας ιογενούς λοίμωξης ή για να αποτρέψετε μια αλλεργική αντίδραση στο λάτεξ.
- Ρωτήστε το άτομο εάν περιοχές του σώματός του έχουν μειωμένη αίσθηση και αν θέλει να ελέγξετε αυτές τις περιοχές για τραυματισμούς.



## Βοηθώντας Άτομα με Αναπηρία – Συμβουλές

- Μην προσπαθήσετε να μετακινήσετε κάποιον αν δεν είστε εκπαιδευμένοι στις κατάλληλες τεχνικές.
- Εάν ένα άτομο είναι αναίσθητο ή δεν ανταποκρίνεται, μην χορηγήσετε υγρά ή τροφή.
- Εάν το άτομο έχει ένα ζώο υπηρεσίας, είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη του ζώου να αξιολογήσει εάν είναι ή όχι ασφαλές για το ζώο να αντιμετωπίσει την κατάσταση έκτακτης ανάγκης.
- Για να λάβει αυτή την απόφαση, ο ιδιοκτήτης του ζώου υπηρεσίας θα χρειαστεί πληροφορίες σχετικά με τη φύση των κινδύνων που αναμένεται να αντιμετωπίσει και τυχόν αλλαγές στο φυσικό περιβάλλον.
- Εάν παρέχει βοήθεια για την όραση, ο πρώτος ανταποκρινόμενος ή ο φροντιστής θα πρέπει να επιβεβαιώσει ότι το ζώο υπηρεσίας δεν εργάζεται και επομένως είναι εκτός υπηρεσίας.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Άτομα με Κινητικά Προβλήματα

Ένα άτομο με κινητικά προβλήματα μπορεί να είναι δύσκολο να χρησιμοποιήσει σκάλες ή να κινηθεί γρήγορα σε μεγάλες αποστάσεις. Η εξάρτηση από βοηθήματα κινητικότητας όπως αναπηρικό καροτσάκι, πατερίτσες ή μπαστούνι μπορεί να είναι περιορισμός.

Τα άτομα που έχουν αναπνευστικά προβλήματα ή καρδιακές παθήσεις μπορεί επίσης να είναι λιγότερο κινητικά.

### Στρατηγική έκτακτης ανάγκης

Ζητήστε μια καρέκλα εκκένωσης έκτακτης ανάγκης να φυλάσσεται κοντά στο κλιμακοστάσιο στον ίδιο όροφο με το σπίτι ή τον τόπο εργασίας σας, εάν χρησιμοποιείτε αναπηρικό αμαξίδιο ώστε το δίκτυο να μπορεί εύκολα να έχει πρόσβαση σε αυτό για να σας βοηθήσει κατά τη διάρκεια μιας εκκένωσης.

Το άτομο με αναπηρία πρέπει να έχει γνώμη στην επιλογή της καρέκλας εκκένωσης. Όσοι πρέπει να χρησιμοποιήσουν μια καρέκλα εκκένωσης θα πρέπει να επιλέξουν μια κύρια και μια εφεδρική επαφή που θα τους βοηθήσει εάν υπάρχει ανάγκη εκκένωσης. Μαζί με τη διαχείριση του κτιρίου και τους ανθρώπους επικοινωνίας, συντάξτε ένα σχέδιο διαφυγής και εξασκηθείτε χρησιμοποιώντας την καρέκλα.

Εάν δεν μπορείτε να ελέγξετε μόνοι σας για τραυματισμούς μετά από έκτακτη ανάγκη, εντοπίστε τυχόν περιοχές του σώματός σας που έχουν μειωμένη αίσθηση στην προσωπική σας λίστα ελέγχου αξιολόγησης. Μάθετε εάν υπάρχουν καταφύγια έκτακτης ανάγκης προσβάσιμα από αναπηρικά αμαξίδια στην περιοχή σας επικοινωνώντας με το τοπικό δημοτικό γραφείο.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Βοηθώντας ένα άτομο με κινητικά προβλήματα– τι να κάνετε

Εάν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε γάντια χωρίς λάτεξ όταν παρέχετε προσωπική φροντίδα.

Προσπαθήστε να διασφαλίσετε ότι η αναπηρική καρέκλα του ατόμου μεταφέρεται μαζί με το άτομο.

Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, χρησιμοποιήστε άλλες τεχνικές εκκένωσης ανάλογα με την περίπτωση, όπως η χρήση της καρέκλας εκκένωσης, το καταφύγιο (εάν σας έχει δοθεί εντολή) ή η ανύψωση και η μεταφορά από εκπαιδευμένο προσωπικό.

Μην σπρώχνετε ή τραβάτε το αναπηρικό καροτσάκι ενός ατόμου χωρίς την άδειά του, εκτός εάν πρόκειται για θέμα ζωής ή θανάτου.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Προβλήματα όρασης

Παρόλο που το πρόβλημά τους δεν είναι ορατό, τα άτομα με μη ορατές αναπηρίες μπορεί να έχουν πρόβλημα να ολοκληρώσουν ορισμένες εργασίες.

Η ικανότητα ενός ατόμου να αντιδρά σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης μπορεί να παρεμποδίζεται από μη ορατούς περιορισμούς όπως η επικοινωνία, η γνωστική, η αισθητηριακή, η ψυχική υγεία, οι μαθησιακές δυσκολίες ή οι διανοητικές αναπηρίες. Οι αλλεργίες, η επιληψία, ο διαβήτης, οι πνευμονικές ή καρδιακές παθήσεις και/ή η εξάρτηση από την αιμοκάθαρση είναι παραδείγματα τέτοιων καταστάσεων.

- Κρατήστε μια λίστα επαφών εύχρηστη για έκτακτες ανάγκες. Άτομα που γνωρίζουν τις ιδιαίτερες ανάγκες σας θα πρέπει να περιλαμβάνονται σε αυτήν τη λίστα.
- Ενημερώστε την επιλεγμένη ομάδα υποστήριξης πού διατηρείτε τα φάρμακά σας.
- Για να βοηθήσετε στην ενημέρωση των ανταποκριτών έκτακτης ανάγκης για τις ιδιαίτερες ανάγκες σας, σκεφτείτε να φορέσετε ένα βραχιόλι ή μια ταυτότητα MedicAlert®.
- Για να ειδοποιήσετε τους άλλους για την τοποθεσία σας και για το γεγονός ότι χρειάζεστε ιδιαίτερη βοήθεια σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ζητήστε να γίνουν εγκαταστάσεις κουμπιών πανικού στους χώρους διαβίωσης και εργασίας σας.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Βοηθώντας ένα άτομο χωρίς πρόβλημα όρασης – τι να κάνετε

- Επιτρέψτε στο άτομο να περιγράψει τη βοήθεια που χρειάζεται.
- Βρείτε αποτελεσματικούς τρόπους επικοινωνίας, όπως σχεδιασμένες ή γραπτές οδηγίες, χρησιμοποιώντας σήματα αντί για γενικούς όρους όπως "πήγαινε αριστερά" ή "στρίψτε δεξιά".
- Διατηρήστε οπτική επαφή όταν μιλάτε στο άτομο.
- Επαναλάβετε τις οδηγίες (αν χρειάζεται).
- Εάν ένα άτομο χρειάζεται να πάρει φάρμακα, ρωτήστε εάν χρειάζεται βοήθεια για τη λήψη του. (Ποτέ μην προσφέρετε φάρμακα που δεν έχουν συνταγογραφηθεί από γιατρό.)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Βοηθώντας ένα άτομο χωρίς προβλήματα όρασης – τι να κάνετε

## Προβλήματα Ακοής

Ο τρόπος με τον οποίο εκπέπονται οι προειδοποιήσεις έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης είναι κρίσιμος για την κατανόηση των οδηγιών και την επακόλουθη απόκριση και ασφάλεια των ατόμων με απώλεια ακοής.

## Το σχέδιο έκτακτης ανάγκης σας

- Ενημερώστε για την απώλεια ακοής σας μετακινώντας τα χείλη σας χωρίς να κάνετε ήχο, δείχνοντας το αυτί σας, χρησιμοποιώντας μια χειρονομία ή, εάν υπάρχει, δείχνοντας το ακουστικό σας.
- Κρατήστε ένα μολύβι και ένα χαρτί στη διάθεσή σας για γραπτή επικοινωνία.
- Αποκτήστε έναν τηλεειδοποιητή που είναι συνδεδεμένος σε ένα σύστημα τηλεειδοποίησης έκτακτης ανάγκης στο χώρο εργασίας σας ή/και στην κατοικία σας.
- Εγκαταστήστε ένα σύστημα ανίχνευσης καπνού που περιλαμβάνει φώτα που αναβοσβήνουν ή δονητές για να τραβήξετε την προσοχή εάν ηχήσουν οι συναγερμοί.
- Δοκιμάζετε τους συναγερμούς καπνού κάθε μήνα πατώντας το κουμπί δοκιμής.
- Αντικαταστήστε τις μπαταρίες κάθε έξι μήνες ή όποτε υπάρχει σήμα χαμηλής μπαταρίας.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





## Βοηθώντας ένα άτομο χωρίς προβλήματα όρασης – τι να κάνετε

### Λίστα ελέγχου προτεινόμενων πρόσθετων υλικών

- Μπλοκ και μολύβια γραφής για επικοινωνία
- Φακός, σφύριγμα ή προσωπικός συναγερμός
- Προεκτυπωμένες φράσεις που θα χρησιμοποιούσατε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, όπως "Χρησιμοποιώ τη Νοηματική Γλώσσα" ή "Εάν κάνετε ανακοινώσεις, θα πρέπει να τις γράψω απλά ή υπογεγραμμένες".
- Βοηθητικός εξοπλισμός σύμφωνα με τις ανάγκες σας (π.χ. ακουστικό βαρηκοΐας, προσωπικός ενισχυτής κ.λπ.)
- Φορητές συσκευές οπτικής ειδοποίησης για να γνωρίζετε εάν κάποιος χτυπά την πόρτα, χτυπάει το κουδούνι της πόρτας ή καλεί το τηλέφωνο
- Επιπλέον μπαταρίες για βοηθητικές συσκευές
- Μια κάρτα ή οποιοδήποτε άλλο έγγραφο που εξηγεί την απώλεια ακοής σας και προσδιορίζει πώς μπορούν να επικοινωνήσουν μαζί σας οι πρώτοι ανταποκριτές σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Βοηθώντας άτομα με απώλεια ακοής

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια οπτική ένδειξη ή ένα ελαφρύ άγγιγμα στο χέρι τους για να τραβήξετε την προσοχή τους.
- Ποτέ μην πλησιάζετε κάποιον από πίσω.
- Καθώς μπορεί να βασίζονται στην ανάγνωση των χειλιών και να συνομιλούν από κοντά, μιλήστε απευθείας στο άτομο και κάντε οπτική επαφή.
- Μιλήστε φυσικά και ξεκάθαρα. Αποφύγετε να φωνάζετε ή να μιλάτε πολύ αργά.
- Αντί να λέτε ξανά και ξανά το ίδιο πράγμα, προσπαθήστε να το επαναδιατυπώσετε.
- Κάνετε κινήσεις για να διευκρινίσετε περαιτέρω το νόημά σας.
- Θα μπορούσε να είναι χρήσιμο να γράψετε ένα μήνυμα εάν υπάρχει χρόνος.
- Αποφύγετε να κάνετε δυνατούς θορύβους καθώς τα ακουστικά βαρηκοΐας μπορούν να προκαλέσουν σωματικό σοκ στον χρήστη ενισχύοντας τους ήχους.
- Να γνωρίζετε ότι ορισμένα άτομα μπορεί να είναι τυφλά και κωφά.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Άτομα με προβλήματα όρασης

Ένα άτομο που είναι τυφλό ή έχει μειωμένη όραση αδυνατεί ή δυσκολεύεται να διαβάσει τα σημάδια ή να μετακινηθεί σε άγνωστα περιβάλλοντα κατά τη διάρκεια έκτακτης ανάγκης. Μπορεί να αισθάνεται χαμένο ή/και εξαρτημένο από άλλους για καθοδήγηση.

### Το σχέδιο έκτακτης ανάγκης σας

- Έχετε ένα μακρύτερο λευκό μπαστούνι διαθέσιμο για να κάνετε εύκολα ελιγμούς γύρω από εμπόδια (μπορεί να υπάρχουν συντρίμμια στο πάτωμα ή να έχουν μετατοπιστεί έπιπλα).
- Προσδιορίστε όλες τις προμήθειες έκτακτης ανάγκης εκ των προτέρων με φθορίζουσα ταινία, μεγάλα γράμματα ή κείμενο Braille, όπως βαλβίδες διακοπής αερίου, νερού και ηλεκτρικής ενέργειας.
- Εξοικειωθείτε εκ των προτέρων με όλες τις οδούς διαφυγής και τις θέσεις των θυρών/εξόδων κινδύνου σε κάθε όροφο οποιουδήποτε κτιρίου όπου εργάζεστε, μένετε και επισκέπτεστε.
- Λίστα ελέγχου συνιστώμενων πρόσθετων υλικών
- Έξτρα λευκό μπαστούνι, κατά προτίμηση μεγαλύτερο σε μήκος
- Ρολόι ομιλίας ή Μπράιγ
- Μεγάλο ρολόι εκτύπωσης με επιπλέον μπαταρίες
- Επιπλέον βοηθήματα όρασης όπως ηλεκτρονικό βοήθημα ταξιδιού, μονόφθαλμο, διόπτρα ή μεγεθυντικό φακό
- Επιπλέον ζευγάρι συνταγογραφούμενα γυαλιά (εάν υπάρχει)
- Οποιοσδήποτε συσκευές ανάγνωσης / υποβοηθητική τεχνολογία για πρόσβαση σε πληροφορίες ή



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Βοηθώντας ένα άτομο με προβλήματα όρασης– τι να κάνετε

- Για άτομα που είναι κωφά-τυφλά, σχεδιάστε ένα "X" στην πλάτη τους με το δάχτυλό σας για να τους ενημερώσετε ότι μπορείτε να τους βοηθήσετε.
- Για να επικοινωνήσετε με κάποιον που είναι κωφός-τυφλός, ιχνογραφήστε τα γράμματα στο χέρι του με το δάχτυλό σας.
- Για να οδηγήσετε ένα άτομο, μείνετε μισό βήμα μπροστά, πρόσφερατε το χέρι σας και περπατάτε με το ρυθμό του.
- Μην φωνάζετε σε ένα άτομο που είναι τυφλό ή με μειωμένη όραση. Μιλήστε καθαρά και δώστε συγκεκριμένες οδηγίες.
- Παρέχετε εκ των προτέρων προειδοποίηση για επερχόμενες σκάλες, μεγάλα εμπόδια ή αλλαγές κατεύθυνσης.
- Προσέξτε για εμπόδια στα οποία θα μπορούσε να μπει το άτομο.
- Ποτέ μην αρπάξετε ένα άτομο με απώλεια όρασης, εκτός αν είναι θέμα ζωής ή θανάτου.
- Μην υποθέτετε ότι το άτομο δεν μπορεί να σας δει.
- Αποφύγετε τον όρο «εκεί πέρα» και περιγράψτε θέσεις όπως, «στα δεξιά σας / αριστερά / ευθεία μπροστά / πίσω σας», ή χρησιμοποιώντας τις θέσεις της πρόσοψης του ρολογιού (δηλαδή, η έξοδος είναι στις 12 η ώρα).
- Εάν το άτομο έχει ένα ζώο σε υπηρεσία, ρωτήστε πού πρέπει να περπατήσετε για να αποφύγετε να αποσπάσετε την προσοχή του ζώου. Μην διαχωρίζετε το ζώο από τον ιδιοκτήτη του.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Ηλικιωμένοι με Αναπηρία

Οι ηλικιωμένοι, ειδικά εκείνοι με αναπηρία, θα πρέπει να ενημερώνονται για το τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Επικοινωνήστε με τον δήμο σας για να μάθετε για προγράμματα και υπηρεσίες στην περιοχή σας που θα σας βοηθήσουν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης και θα σας βοηθήσουν να επιστρέψετε στην καθημερινότητά σας.

### Το σχέδιο έκτακτης ανάγκης σας

- Δημιουργήστε μια λίστα επαφών έκτακτης ανάγκης ορίζοντας το προσωπικό σας δίκτυο υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων γιατρών, εργαζομένων, μιας επαφής από μια ομάδα ηλικιωμένων, των γειτόνων και του διαχειριστή ή επιστάτη του κτιρίου σας.
- Κρατήστε ένα αντίγραφο αυτής της λίστας στο κιτ έκτακτης ανάγκης.
- Εξοικειωθείτε με όλες τις οδούς διαφυγής, τον εξοπλισμό έκτακτης ανάγκης και τη θέση των θυρών/εξόδων κινδύνου στο σπίτι σας.
- Ζητήστε να εγκατασταθεί ένα κουμπί πανικού στην εργασία ή/και το σαλόνι σας, ώστε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης να μπορείτε να ειδοποιήσετε άλλους για την τοποθεσία σας και ότι χρειάζεστε ειδική βοήθεια.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Ηλικιωμένοι με Αναπηρία

- Λίστα ελέγχου προτεινόμενων πρόσθετων υλικών
- Μη αλλοιώσιμα τρόφιμα, κατάλληλα για τους διατροφικούς σας περιορισμούς
- Απαιτούνται βοηθητικές συσκευές όπως μπαστούνια, ελαφρύ χειροκίνητο αναπηρικό καροτσάκι, ακουστικά βαρηκοΐας, αναπνευστικές συσκευές, συσκευή παρακολούθησης γλυκόζης αίματος
- Γυαλιά και υποδήματα με επιπλέον συνταγή (εάν απαιτείται)
- Επιπλέον παροχή φαρμάκων και συμπληρωμάτων διατροφής και βιταμινών
- Μια λίστα με όλες τις απαραίτητες ιατρικές προμήθειες και ειδικό εξοπλισμό
- Αντίγραφα όλων των συνταγών φαρμάκων
- Επιπλέον οδοντοστοιχίες (αν απαιτείται) και καθαριστικό
- Γάντια χωρίς λατέξ (για όποιον σας παρέχει προσωπική φροντίδα)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Βοηθώντας έναν ηλικιωμένο με αναπηρία – τι να κάνετε

- Ελέγξτε τους γείτονες για να μάθετε αν υπάρχουν ηλικιωμένοι που θα χρειάζονταν τη βοήθειά σας σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- Μιλάτε πάντα ήρεμα και παρέχετε διαβεβαίωση ότι είστε εκεί για να βοηθήσετε. Αποφύγετε να φωνάζετε ή να μιλάτε αφύσικα αργά.
- Αφήστε το άτομο να σας πει πώς μπορείτε να βοηθήσετε.
- Γνωρίστε τη θέση των κουμπιών έκτακτης ανάγκης (πολλά κτίρια ηλικιωμένων έχουν κουμπιά έκτακτης ανάγκης που βρίσκονται σε υπνοδωμάτια και τουαλέτες).
- Ακολουθήστε τις οδηγίες που είναι αναρτημένες σε εξοπλισμό ειδικών αναγκών ή/και βοηθητικές συσκευές.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

