



Funded by  
the European Union

## Μη Ορατές Αναπηρίες

- Παρόλο που η αναπηρία τους δεν είναι ορατή, 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, η μάθηση 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.

- Σημαντικά άτομα που γνωρίζουν τις μοναδικές ανάγκες σας θα πρέπει να περιλαμβάνονται σε αυτήν τη λίστα.

- Ενημερώστε την επιλεγμένη ομάδα υποστήριξης πού διατηρείτε τα φάρμακά σας.

- Για να βοηθήσετε στην ειδοποίηση των ανταποκριτών έκτακτης ανάγκης για τις μοναδικές σας ανάγκες, 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.

## Βοηθώντας ένα άτομο με μη ορατή αναπηρία– τι να κάνετε

Επιτρέψτε στο άτομο να εκφράσει τη βοήθεια που χρειάζεται

Βρείτε αποτελεσματικούς τρόπους επικοινωνίας, όπως σχέδια ή γραπτές οδηγίες, χρησιμοποιώντας ορόσημα αντί για γενικούς όρους όπως «πήγαινε αριστερά» ή «στρίψε δεξιά»

Διατηρείτε οπτική επαφή όταν επικοινωνείτε με το άτομο.

Επαναλαμβάνετε τις οδηγίες όταν χρειάζεται.

Εάν ένα άτομο παίρνει φαρμακευτική αγωγή, ρωτήστε το αν χρειάζεται βοήθεια για να την πάρει (ποτέ μην προσφέρετε φάρμακα που δεν έχουν συνατογογραφηθεί από γιατρό).