



# Að missa sjón og heyrn á efri árum

Leiðbeiningar fyrir  
starfsfólk og aðstandendur

# Inngangur

Þetta hefti veitir þér, sem daglega ert í samskiptum við eldri borgara, gagnleg ráð.

Margir stríða við sjón- og heyrnarskerðingu þegar þeir eldast. Sumir missa algerlega sjón og/eða heyrn, en flestir halda einhverri sjón og heyrn.

Sjón og heyrn eru tvö af þremur fjarskilningarvitum okkar (hið þriðja er lyktarskynið). Þau eru forsenda þess að fólk nái áttum, þ.e. geti ratað, öðlast yfirsýn yfir umhverfi sitt, talað við annað fólk og fengið upplýsingar um umhverfi sitt úr umhverfi sínu.

Þessu hefti er ætlað að lýsa í stuttu máli þeim ráðstöfunum sem gott er að hafa í huga þegar við erum í samvinnu við einstaklinga sem eru sjónskertir, heyrnarskertir eða hvort tveggja.

Sjónskertu og heyrnarskertu fólk er það mikilvægt að geta fylgst með því sem gerist á eigin heimili, alveg eins og þeim sem næga sjón og heyrn hafa. Það á að sjálfsögðu einnig við þegar aðstandendur, heimilishjálparar eða annað aðstoðarfólk heimsækir viðkomandi. Þegar einstaklingurinn finnur að hann hefur stjórn á aðstæðum sínum og er öruggur á heimili sínu er hægt að komast hjá óþarfa óöryggi og erfiðleikum – og það gildir einnig fyrir þig sem ert „í heimsókn“.

Skert sjón og/eða heyrn hefur í för með sér hættu á einangrun frá umheiminum, sérstaklega hjá eldri fólk. Samvistir ykkar verða mun betri ef þú getur talað við einstaklinginn og tekið tillit til aðstæðna hans. Með þessu móti getur þú rofið einangrunina og aukið lífsgæði viðkomandi.

Ráðleggingar þessa heftis eiga við um þrjá hópa: Sjónskerta, heyrnarskerta og fólk sem glímur við hvort tveggja. Þegar um er að ræða skerðingu á bæði sjón og heyrn hjá eldri borgurum höfum við kosið að tala um **Sambætta aldurstengda sjón- og heyrnarskerðingu**, sem skammstafað er SASH. Á Norðurlöndum er þessi skammstöfun KASH og stendur fyrir „kombineret alvorlig høre og synsnedsættelse hos ældre“.

Það er munur á þessum þremur hópum og þörfum þeirra, og þar með einnig þeim ráðstöfunum sem þarf að gera og ráðum sem gott er að fylgja. Við nokkrar ráðlegginganna munt þú því sjá að gefnar eru mismunandi skýringar, allt eftir því hvort verið er að vísa til heyrnarskertra, sjónskertra eða sambættrar sjón- og heyrnarskerðingar.

Fyrst verða veitt nokkur ráð sem eiga við um alla þrjá hópana. Síðan fylgja ráð sem eru mismunandi eftir því hvaða hóp er verið að tala um hverju sinni.

# Sameiginlegt fyrir alla þrjá hópana

Hér fylgja nokkur almenn ráð sem eiga við um samskipti við sjónskerta, heyrnarskerta og einstaklinga með samþætta aldurstengda sjón- og heyrnarskerðingu.

## **Kynntu þig**

Vertu viss um að einstaklingurinn viti hver þú ert áður en þú gengur inn á heimilið. Það getur tekið sinn tíma. Vertu þolinmóð(ur).

## **Talaðu skýrt**

Talaðu rólega og skýrt. Það getur verið nauðsynlegt að endurtaka, hugsanlega með öðrum orðum. Notaðu eðlilegan raddstyrk – ekki hrópa.

## **Staðsettu þig þannig að þú sjáist og heyrst**

Gættu þess að snúa andlitinu að þeim sem þú talar við. Ef viðkomandi situr eða liggur skaltu setjast svo að þið verðið í sömu augnhæð.

Náðu athygli viðkomandi með því að nefna nafn hans/hennar eða með létttri snertingu. Ef þú staðsetur þig þannig að birtan falli á andlit þitt, á einstaklingurinn auðveldara með að styðjast við látbragð þitt og munnhreyfingar. Gáðu að því að fólk sem þarf að einbeita sér mikið til að skilja hvað þú segir eða skrifar þreytist fljótar en annað fólk.

## **Gerðu þig sýnilega(n) – gefðu frá þér hljóð**

Segðu eitthvað, raulaðu fyrir munni þér eða stappaðu dálítið þungt í gólfið þegar þú ferð á milli herbergja. Þannig getur einstaklingurinn í gegnum sjón, heyrn eða titring í gólfinu fylgst með ferðum þínum um íbúðina.

Staðsettu þig þannig að ljósið falli á andlit þitt svo að einstaklingurinn eigi auðveldara með að sjá látbragð þitt og munnhreyfingar.

Gefðu skýr skilaboð um allar breytingar á fyrirkomulagi. Vertu nákvæm(ur).

### **Gerðu alltaf skýrt samkomulag**

Gefðu einstaklingnum skýr skilaboð ef breytingar verða á fyrir fram ákveðnu fyrirkomulagi. Það kemur í veg fyrir óöryggi og erfiðleika, t.d. ef afleysingamaður þarf að fara inn í íbúðina. Vertu nákvæm(ur). Þá veit einstaklingurinn hver hringir dyrabjöllunni.

### **Um hjálpartæki**

Margir sem hafa skerta sjón, heyrn eða hvort tveggja, nota hjálpartæki á borð við heyrnartæki eða sérstök gleraugu. Þrátt fyrir slík hjálpartæki þarf að sýna sérstaka tillitssemi. Heyrnartæki og gleraugu þýða ekki að einstaklingurinn sem notar þau heyri eða sjái eðlilega.

Notkun hjálpartækja krefst þjálfunar og viðhalds. Notendur slíkra tækja þurfa oft aðstoð við daglegt viðhald þeirra og notkun. Heyrnarskertir þurfa t.d. hjálp við hreinsun heyrnartækis eða eyrnatappa, hjálp við að setja tækin/tappana rétt í eyrað og hjálp við að skipta um rafhlöður og þess háttar. Margir sjónskertir nota stækkunargler með ljósi og þurfa aðstoð við að skipta um rafhlöður í þeim.

Frekari upplýsingar um notkun og viðhald heyrnartækja er hægt að nálgast á Heyrnar- og talmeinstöð Íslands.

Frekari upplýsingar um sjónhjálpartæki og viðhald þeirra er hægt að nálgast hjá Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga.

Heyrnar- og sjónhjálpartæki þarf að þrifa.

Skipta þarf reglulega um rafhlöður.

## Sértæk ráð

Hér fylgja nokkur ráð sem hvert um sig er sérstaklega mikilvægt fyrir einhvern af hópunum þremur.

**Kynntu þig með sama hætti í hvert sinn Sjónskertir og einstaklingar með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu:** Láttu vita hver er kominn. Notaðu sömu orðin í hvert sinn sem þú kynnir þig. Ekki ganga út frá því að viðkomandi þekki rödd þína sjálfkrafa.

**Samþætt sjón- og heyrnarskerðing:** Leyfðu viðkomandi að finna með höndum sínum að þetta ert þú. Þú getur t.d. leyft henni eða honum að snerta á einhverju auðþekkjanlegu, skarti eða öðrum hlut sem þú berð ætíð á þér.

Eða:

Komið ykkur saman um tákni sem þú gerir með höndunum sem einstaklingurinn getur fundið og þekkt þig á.

Eða:

Skrifaðu í lófann á viðkomandi, eins og síðar verður lýst.

**Tryggðu rólegt umhverfi og vertu nálægt Heyrnarskertir og einstaklingar með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu:** Forðastu óþarfa hávaða þegar þið talið saman. Reyndu eftir fremsta megni að hafa kyrrð í umhverfinu. Hafðu slökkt á útvarpi, sjónvarpi, ryksugu og þess háttar, og e.t.v. ættu dyrnar að vera lokaðar svo að hljómburður verði betri.

Stattu andspænis einstaklingnum. Fjarlægðin á milli þess sem talar og þess sem hlustar á að vera eins lítil og unnt er.

Fjarlægðin á milli þess sem talar og þess sem hlustar á að vera eins lítil og unnt er. Forðastu óþarfa hávaða.

# Sértæk ráð

## Finndu besta samskiptamátann

**Sjónskertir:** Segðu hvað þú ert að gera. Mundu að hinn sjónskerti getur ekki séð ef þú bendir eða tjáir þig með látbragði. Það er ekkert að því að nota orðið „sjáðu“. Það er orð sem sjónskertir nota sjálfir.

## Heyrnarskertir og einstaklingar með samþætta

**sjón- og heyrnarskerðingu:** Gefðu þér tíma! Vel heppnuð samskipti taka oft langan tíma. Talaðu skýrt. Mjög heyrnarskert og heyrnarlaust fólk er háð sjón í samskiptum. Þú skalt því styðja við allt tal með líkamstjáningu og greinilegu látbragði. Notaðu gjarnan blað eða tússtöflu og breiðan penna. Á fundum o.þ.h., þar sem heyrnarlausir og einstaklingar með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu eru samankomnir, verður að tryggja að túlkur sé til staðar, sem getur miðlað því sem sagt er á réttan hátt til fundarmanna. Gott ráð er að skrifa skilaboð, mikilvægar upplýsingar og niðurstöður úr læknisheimsóknum inn í tölvu fyrir viðkomandi, stækka í hentuga stærð og prenta út. Gott getur verið að rifja samskipti upp. Ariel og Tahoma eru skýrar leturgerðir.

Ef viðkomandi getur hvorki notað heyrn eða sjón til samskipta er hægt að grípa til snertingar. Taktu um hönd viðkomandi og notaðu vísifingur hans/hennar til að skrifa stóra bókstafi í u.þ.b. 10 cm hæð á borðið fyrir framan ykkur. Þá skynjar viðkomandi þá eins og hann/hún hefði skrifað þá sjálf. Þú getur einnig skrifað stóra prentstafi með vísifingri þínum í lófa viðkomandi. Skrifaðu bókstafina vandlega einn af öðrum, hvern ofan á annan. Stansaðu andartak eftir hvert orð.

Til eru aðferðir til samskipta sem byggja á snertingu. Samskiptamiðstöð heyrnarlausra og heyrnarskertra veitir upplýsingar um þær.

**Gefðu þér tíma. Vel heppnuð samskipti taka oft lengri tíma.**

## Sértæk ráð

### Upplýsingar um nánasta umhverfi

Segðu frá heiminum fyrir utan. Fyrir einstakling með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu er mikilvægt að þú segir frá veðrinu og öðrum hversdagslegum hlutum í nánasta umhverfi (börnum á leikskólanum, hverjir eru á gangi úti o.fl.).

Slíkar upplýsingar geta tekið sinn tíma en eru fólki mikilvægar til að geta verið upplýst og meðvitað um nánasta umhverfi sitt.

### Komið ykkur saman um hvernig þú kemur skilaboðum til viðkomandi

**Heyrnarskertir og einstaklingar með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu:** Komið ykkur fyrir fram saman um hvernig best sé að koma skilaboðum vegna breytinga til skila. Er hægt að nota símann? Er hægt að koma skilaboðum til nágretta sem sér um að koma þeim til skila?

**Gerðu þig sýnilegan – gefðu frá þér hljóð**  
**Sjónskertir og einstaklingar með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu:** Mundu að láta vita þegar þú yfirgefur herbergið þar sem einstaklingurinn er staddur.

### Röð og regla

Það er mikilvægt að allt sé á sínum stað svo að hægt sé að finna hlutina og ganga að þeim án vandkvæða og svo að viðkomandi hراسi ekki um þá. Það gildir t.a.m. bæði um matvöru og ryksugu. Mundu að setja allt aftur á sinn stað, þar sem þú tókst það, nema rætt sé um annað. Skildu ekki dyr og skápa eftir í hálfu gátt. Það getur skapað óþarfa hættu.

Sértu í vafa um eitthvað skaltu spyrja viðkomandi. Hann eða hún er sérfræðingur í eigin þörfum og getu.

Sértu í vafa um eitthvað skaltu spyrja viðkomandi. Hann eða hún er sérfræðingur í eigin þörfum og getu.

**Þjónusta við blinda,  
sjónskerta, heyrnarskerta  
og einstaklinga með samþætta  
sjón- og heyrnarskerðingu**

**Þjónustu- og þekkingarmiðstöð  
fyrir blinda, sjónskerta og  
daufblinda einstaklinga**

Hamrahlíð 17  
105 Reykjavík  
Sími 545 58 00  
[www.midstod.is](http://www.midstod.is)

**Heyrnar- og talmeinastöð Íslands**

Háaleitisbraut 1  
105 Reykjavík  
Sími 581 38 55  
[www.hti.is](http://www.hti.is)

**Samskiptamiðstöð  
heyrnarlausra og heyrnarskertra**

Suðurlandsbraut 12  
105 Reykjavík  
Sími 562 77 02  
[www.shh.is](http://www.shh.is)

Heftið er þýtt og staðfært úr dönsku  
©Copyright 1996, 2008. 2. útgáfa 2008.

Videncenter for Synshandicap  
[www.visinfo.dk](http://www.visinfo.dk)

Videnscentret for Døvblindblevne  
[www.dbcent.dk](http://www.dbcent.dk)

Videnscenter for hørehandicap  
[www.hoerehandicap.dk](http://www.hoerehandicap.dk)



## **Hafið samband við okkur**

Starfsfólk Miðstöðvarinnar er ávallt reiðubúið að svara spurningum og fyrirspurnum. Við hvetjum alla til að hafa samband við okkur ef einhverjar spurningar vakna um málefni blindra, sjónskertra og daufblindra og þjónustu og ráðgjöf við notendur, aðstandendur og/eða fagfólk.

## **Hvar erum við?**

Þjónustu- og þekkingarmiðstöðin er á 5. hæð í Hamrahlíð 17 í Reykjavík.

## **Hvenær er opið?**

Miðstöðin er opin alla virka daga frá kl. 9 til 16.

## **Tímapantanir í síma 545 5800**

hjá ráðgjöfum, augnlækni og sjónfræðingum.

## **Nánari upplýsingar á [www.midstod.is](http://www.midstod.is)**

Nánari upplýsingar má einnig fá á heimasíðu Miðstöðvarinnar, [www.midstod.is](http://www.midstod.is).



Þjónustu- og þekkingarmiðstöð  
fyrir blindra, sjónskerta og daufblinda einstaklinga