



Sjonstöðin

Þjónustu- og þekkingarmiðstöð

Að missa sjón og heyrn á efri árum

Leiðbeiningar fyrir starfsfólk og aðstandendur

Sjonstöðin — þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu.

www.midstod.is | www.sjonstodin.is

Margir verða sjón- og heyrnarskertir þegar þeir eldast. Sumir missa algerlega sjón og/eða heyrn þó flestir haldi einhverjum sjón- eða heyrnarleifum.

Sjón og heyrn eru tvö af þremur fjar-skilningarvitum okkar (hið þriðja er lyktarskynið). Þau eru forsenda þess að fólk nái áttum, þ.e. geti ratað um, öðlast yfirsýn yfir umhverfi sitt, og átt í samskiptum við annað fólk.

Það er mikilvægt fyrir fólk að geta fylgst með því sem gerist á eigin heimili. Þegar einstaklingurinn finnur að hann hefur stjórn á aðstæðum sínum er hægt að komast hjá óþarfa óöryggi og erfiðleikum.

Skert sjón og/eða heyrn hefur í för með sér hættu á einangrun. Góð samskipti verða betri ef þú getur tekið tillit til aðstæðna viðkomandi. Þannig getur þú aukið lífsgæði viðkomandi og rofið einangrun.

Ráðleggingarnar í þessu hefti 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 synsnedsetelse 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.

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 sambætta 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 þolinmóður.

Talaðu skýrt

Talaðu rólega og skýrt. Það getur verið nauðsynlegt að endurtaka það sem sagt er, 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 þið séuð 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 fyrr en annað fólk.

Gerðu þig sýnilega/n — gefðu frá þér hljóð

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

Gefðu alltaf skýr skilaboð

Gefðu einstaklingnum skýr skilaboð ef breytingar verða á fyrirfram ákveðnu fyrirkomulagi. Það kemur í veg fyrir óöryggi og erfiðleika. Ákveðið í sameiningu hvernig best sé að láta vita. Er hægt að nota símann? Er hægt að koma upplýsingum til nágranna sem sér um að koma þeim til skila? Vertu nákvæm/ur.

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

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

Hjálpartæki

Margir sem hafa skerta sjón, heyrn eða hvort tveggja, nota hjálpartæki á borð við heyrnartæki eða sérstök gleraugu. Hjálpartækin þýða þó ekki að einstaklingurinn sem notar þau heyri eða sjái vel.

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 Sjónstöðinni.

Sértæk ráð:

Kynntu þig með sama hætti í hvert sinn

Láttu vita hver sé kominn. Ekki ganga út frá því að viðkomandi þekki rödd þína sjálfkrafa. Mundu að láta vita þegar þú yfirgefur herbergið þar sem einstaklingurinn er staddur. Einstaklingar með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu verða ekki alltaf varir við þegar aðrir fara frá viðkomandi.

Leyfðu viðkomandi að finna með höndunum að þetta sért þú

Þú getur t.d. leyft honum/henni 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:

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

Tryggðu rólegt umhverfi og hentu fjarlægð

Reyndu eftir fremsta megni að hafa kyrrð í umhverfinu og draga úr óþarfa áreitum. Hafðu slökkt á útvarpi, sjónvarpi, ryksugu og þess háttar. Með því að hafa lokaðar dyr getur hljómburður orðið betri.

Stattu andspænis einstaklingnum og passaðu að fjarlægðin á milli ykkar henti viðkomandi þannig að samskiptin gangi sem best.

Heyrnar- og sjónhjálpartæki þarf að þrifa.

Skipta þarf reglulega um rafhlöður.

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.

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

Heyrnarskertir og einstaklingar með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu:

Gefðu þér tíma! Vel heppnuð samskipti taka oft langan tíma. Talaðu skýrt. Mjög heyrnarskert og heyrnarlaus 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. Skýrar leturgerðir eru t.d. Arial, Tahoma og Verdana.

Ef viðkomandi getur hvorki notað heyrn eða sjón til samskipta er hægt að nýta snertiskynið. 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. Stoppaðu andartak eftir hvert orð.

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

Upplýsingar um nánasta umhverfi

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.

Heyrnarskertir og einstaklingar með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu:

Röð og regla

Það er mikilvægt að allt sé á sínum stað svo hægt sé að finna hlutina og ganga að þeim án vandkvæða og svo viðkomandi hrasir 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.

Komið ykkur saman um hvernig þú kemur skilaboðum til viðkomandi.

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

Þjónusta við einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu

Sjónstöðin – þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu

Hamrahlíð 17, 105 Reykjavík

Sími 545 5800

www.midstod.is | midstod@midstod.is

Heyrnar- og talmeinstöð Íslands

Háaleitisbraut 1, 105 Reykjavík

Sími 581 3855

www.hti.is | hti@hti.is

Samskiptamiðstöð heyrnarlausra og heyrnarskertra

Grensásvegi 9, 3. hæð, 108 Reykjavík

Sími 562 7702 / 562 7738 og 896 7701

fyrir SMS

www.shh.is | shh@shh.is

Heftið er þýtt og staðfært úr dönsku.

1. útg. 1996,

2. útg. 2008,

3. útgáfa 2022, yfirfarin og endurbætt.