



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Stuðningur og þjónusta við aldrað fólk með sjónskerðingu

Virtual Academy
*for Professionals in Education and Training
of Visually Impaired People*



“ERASMUS+” Programme of the European Commission tók þátt í að fjármagna verkefnið “VAPETVIP – Virtual Academy for Professionals in Education and Training of Visually Impaired People”

Þessi útgáfa er eingöngu byggð á sýn höfundar og Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins ber ekki ábyrgð á hvernig efni handbókarinnar verður notað.

Efnið er gefið út af VAPETVIP verkefnahópnum.



Licensing

“Supporting Elderly Visually Impaired People” is licensed under [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

Verkefnahópur VAPETVIP PROJECT:

Fundação Raquel e Martin Sain
(Project Coordination)
Rua Joao Saraiva 11
1100-578 Lisbon—PORTUGAL
www.fundacao-sain.pt

Berufsfoerderungswerk Düren
Karl Arnold Strasse 132-134
52349 Düren—GERMANY
www.bfw-dueren.de

National Rehabilitation Centre for Blind
Landos 24
4006 Plovdiv—BULGARIA
www.rehcenter.org

National Institute for the Blind
Hamrahlid 17
105 Reykjavik—ICELAND
www.midstod.is

Future 21st Century Foundation
ул.Каменица 2
4000 Plovdiv—BULGARIA
iportal4languages.eu/

Istituto Rittmeyer
Viale Miramare 119
34136 Trieste—ITALY
www.istitutorittmeyer.it

Mutualité Française Anjou-Mayenne
67 Rue des Ponts de Cé
49100 Angers—FRANCE
www.mfam.fr

Fundacion ASPAYM Castilla y Leon
Calle Severo Ochoa 33 "Las Piedras"
47130 Simancas (Valladolid)—SPAIN
www.aspaymcyl.org

EFNISYFIRLIT

Efnisyfirlit	2
I. Kynning.....	4
II. Markmið	5
Aðalmarkmið námskeiðsins.....	5
Markmið þemu:	5
III. Skipulag	7
IV. Námsefnið	9
Þema 1 – Um sjónskerðingu	9
1.1 Augnsjúkdómar sem hrjá aldraða sérstaklega	9
1.2 Að þekkja fyrstu einkenni í daglegu starfi með öldruðum	22
1.3 Margskonar hjálpartæki standa sjónskertum til boða	22
Þema 2 – Samþætt sjón- og heyrnarskerðing	25
2.1 Hljóð í umhverfinu	25
2.2 Tveggja manna tal.....	25
2.3 Að auðvelda samskipti.....	25
2.4 Notkun og umhirða heyrnartækja	26
Þema 3 – umhverfið og mikilvægi góðs aðgengis	28
3.1 Almennt aðgengi og skipulag	28
3.2 Að matast.....	29
3.3 Aðbúnaður í einkaherbergi.....	31
3.4 Lýsing og ljósgjafar.....	33
3.5 Veistu hvað klukkan er?.....	34
Þema 4 – Áttun og umferli.....	35



4.1 Um áttun og umferli	35
4.2 Leiðsögn án hvíta stafsins	36
4.3 Leiðbeiningar um notkun hvíta stafsins	38
4.4 Áttun	39
Þema 5 – Tómtundir og samvera	42
5.1 Samvera	42
5.2 Að njóta frístunda í einrúmi.....	46
V. Orðskýringar.....	48
VI. Bókalisti	49
VII. Mat á þekkingu, nokkrar spurningar um efnið	51
Þema 1 könnun: að þekkja einkenni sjónskerðingar	51
Þema 2 könnun: samþætt sjón- og heyrnarskerðing	54
Þema 3 könnun: Umhverfið og mikilvægi góðs aðgengis	56
Þema 4 könnun: Áttun og umferli	58
Þema 5 könnun: Samvera og tómtundir	60

I. KYNNING

Í þessari handbók er efni sem ætlað er sérfræðingum og öðru starfsfólki dvalar- og hjúkrunarheimila og stofnunum sem veita öldruðum ýmiskonar aðstoð og þjónustu. Hér er að finna upplýsingar um hvernig hægt er að aðstoða blint og sjónskert fólk og vakin athygli á þörfum þeirra sem eru blindir eða sjónskertir. Handbókin skiptist í 5 þemu um þjónustu við aldraða einstaklinga sem eru blindir og sjónskertir. 5 stutt námskeið eru byggð á upplýsingum sem fram koma í handbókinni.

Enda þótt megin efnið sé miðað við þjónustu á dvalar- og hjúkrunarheimilum, getur það gagnast öllum sem aðstoða aldraða hvar sem er í þjóðfélaginu, hvort sem er á stofnunum eða einkaheimilum.

Efnið er unnið á vegum Erasmus+ Programme Evrópusambandsins og fjárhagslega stutt af því. Verkefnið heitir *“Virtual Academy for Professionals in Education and Training of Visually Impaired People”* (VAPETVIP).

Efni um sjónskerðingar er unnið úr bæklingum sem þjónustu- og þekkingarmiðstöð hefur gefið út. Blindrafélagið studdi útgáfu bæklinganna sem finna má á heimasíðu Miðstöðvarinnar: www.midstod.is

II. MARKMIÐ

AÐALMARKMIÐ NÁMSKEIÐSINS

Að loknum þessum námskeiðum mun nemandinn geta aðstoðað og stutt blinda og sjónskerta aldraða einstaklinga; nemandinn veit hvernig á að leiða og aðstoða við umferli og rötun, þekkir hvernig gott aðgengi er í umhverfinu og getur aðstoðað við tómstundir og félagslega samveru. Nemandinn þekkir til helstu orsaka sjónskerðingar hjá öldruðu fólki.

MARKMIÐ ÞEMU:

Þema 1 – Um sjónskerðingu

Að loknu þessu námskeiði ætti nemandinn að þekkja mismunandi gerðir sjónskerðingar og gera sér grein fyrir erfiðleikum sem stafa af sjónskerðingu hjá öldruðum.

Þema 2 – Samþætt sjón- og heyrnarskerðing

Að loknu þessu námskeiði ætti nemandinn að þekkja sérstaka erfiðleika sem fylgja samþættri skerðingu sjónar og heyrnar og haga aðstoð á uppbyggilegan hátt.

Þema 3 – Gott umhverfi

Að loknu þessu námskeiði ætti nemandinn að vita hvernig best er að koma hlutum fyrir í umhverfinu til að auðvelda aðgengi fyrir sjónskert, aldrað fólk. Nemandi ætti að gera sér grein fyrir hvar aðgengi er ábótavant og geta aðlagð umhverfið m.t.t. þreifiskynjunar, hlustunar/heyrnar og tæknilegra atriða.

Þema 4 – Umferli og áttun

Að loknu þessu námskeiði ætti nemandinn að vita hvernig á að leiða aldraðan, sjónskertan einstakling þangað sem hann vill fara og ganga úr skugga um að einstaklingurinn þekki umhverfið.

Nemandinn ætti líka að átta sig á sérstökum erfiðleikum sem aldraðir glíma við og hafa í huga líkamleg og andleg vandamál sem eiga við aldraða sérstaklega.

Þema 5 – Samvera og tómstundir

Að loknu þessu námskeiði ætti nemandinn að kunna að finna tómstundir við hæfi hvers og eins, hvetja aldraða til að taka þátt í samveru og aðstoða eins og þörf er á. Nemandinn ætti að geta fundið lausnir á mögulegum hindrunum.

III. SKIPULAG

- 1 Þema: Um sjónskerðingar
 - 1.1 Augnsjúkdómar sem hrjá aldraða sérstaklega
 - 1.1.1 Augnbotnahrörnun (AMD)
 - 1.1.2 Gláka
 - 1.1.3 Ský á auga
 - 1.1.4 Sykursýki
 - 1.2 Að þekkja fyrstu einkenni í daglegu starfi
 - 1.2.1 Fyrstu vísbendingar um skerta sjón
 - 1.2.2 Kvartanir
 - 1.3 Hvað er til ráða?
 - 1.3.1 Hvernig ætti starfsfólks að bregðast við?
 - 1.4 Margskonar hjálpartæki eru fáanleg fyrir sjónskert fólk
- 2 Þema: Samþætt sjón- og heyrnarskerðing
 - 2.1 Hljóð í umhverfinu
 - 2.2 Tveggja manna tal
 - 2.3 Að auðvelda samskipti
 - 2.4 Notkun og meðferð heyrnartækja
- 3 Þema: Umhverfið og mikilvægi góðs aðgengis
 - 3.1 Almennt aðgengi í sameiginlegu rými; gangar, stigar, matsalur, setustofa, salerni
 - 3.2 Að matast
 - 3.3 Fyrirkomulag í einkaherbergjum
 - 3.4 Lýsing
 - 3.5 Hvað er klukkan
- 4 Þema: Áttun og umferli
 - 4.1 Hvað er áttun og umferli?
 - 4.2 Leiðsögn án hvíta stafsins
 - 4.2.1 Einfalt grip
 - 4.2.2 Sérstök aðstoð við göngu
 - 4.2.3 Sérstök aðstoð þegar sest er niður
 - 4.2.4 Þröng rými
 - 4.2.5 Að ganga um dyr
 - 4.2.6 Að ganga upp og niður tröppur og stiga
 - 4.2.7 Leiðsögn að sæti
 - 4.3 Leiðbeiningar um notkun hvíta stafsins
 - 4.4 Áttun, að átta sig á umhverfinu

5 Þema: Tómtundir og samvera

5.1 Samvera

- 5.1.1 Handavinna s.s. saumar, þrjón, málun, smíðar
- 5.1.2 Hlustun, t.d. upplestur og tónlist á samkomum
- 5.1.3 Samvinna, t.d. bókaklúbbar eða samsöngur
- 5.1.4 Hreyfing, t.d. leikfimi, dans, sund

5.2 Að njóta frístunda í einrúmi

- 5.2.1 Að hlusta á eða horfa á sjónvarp
- 5.2.2 Að hlusta á útvarp eða hljóðbækur
- 5.2.3 Handavinna; saumar, þrjón, málun o.s.frv.



IV. NÁMSEFNIÐ

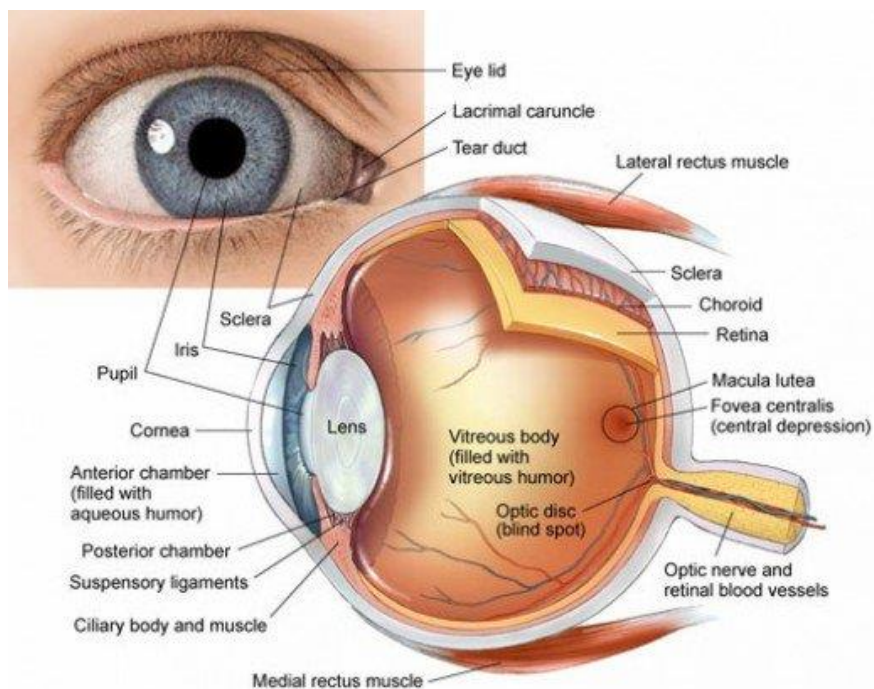
PEMA 1 – UM SJÓNSKERÐINGU

1.1 AUGNSJÚKDÓMAR SEM HRJÁ ALDRAÐA SÉRSTAKLEGA

1.1.1 Hrörnun í augnbotnum – AMD

Augað er í laginu eins og bolti. Ljósopið (e. pupil/aperture) er að framan og hleypir ljósi inn í augað. Fyrir aftan ljósopið er augasteinninn (lens), sem beinir ljósinu að sjónhimnunni (retina) aftast í auganu. Sjónhimnan er viðkvæmur vefur sem breytir ljósi í myndir og sendir þær til heilans.

Guli bletturinn (e. macula) er lítið svæði fyrir miðju sjónhimnunnar. Í honum er fjöldi fruma sem kallast keilur (e. cones). Guli bletturinn er mjög mikilvægur því með honum sjáum við skýrt það sem er beint fyrir framan okkur. Hann gerir okkur einnig kleift að sjá smáatriði, til dæmis við lestur og skrift. Hann stuðlar einnig að því að við sjáum liti.



<https://www.google.com/search?q=human+eye+images+free>

Hvað er augnbotnahrörnun- AMD?

Stundum skemmast fingerðu frumurnar í gula blettinum og hætta að virka. Margt getur valdið þessu. Skemmdir sem eiga sér stað seint á ævinni kallast aldursbundin augnbotnahrörnun, oft skammstafað

AMD (e. Age related Macular Degeneration). Yfirleitt er talað um tvær tegundir af aldursbundinni augnbotnahrörnun en þær eru:

„þurr“ augnbotnahrörnun og „vot“ augnbotnahrörnun.

Nöfnin eru lýsandi fyrir það sem augnlæknirinn eða sjónfræðingurinn sér þegar hann horfir á gula blettinn í sjónhimnunni.

Þurra afbrigðið er algengara. Það þróast hægt en veldur smám saman skemmdum á miðjusjón. Margir verða fyrst varir við að sjónin sé að versna þegar hún verður óskýr og litir fölna. Enn sem komið er hefur

ekki fundist nein lækning við þurri augnbotnahrörnun. Hins vegar gagnast hjálpartæki eins og stækkunargler oft við lestur og aðra nærvinnu.

Vota afbrigðið er afleiðing þess að nýjar æðar vaxa á bak við sjónhimnuna og valda bjúg, blæðingu og örum sem geta leitt til sjóntaps. Vot augnbotnahrörnun getur þróast hratt en stundum er hægt að grípa inn í með meðferð á fyrstu stigum. Um fjórðungur þeirra sem hafa aldursbundna augnbotnahrörnun eru með vota afbrigðið.

Bæði vot og þurr augnbotnahrörnun hefur yfirleitt áhrif á bæði augun en annað augað gæti orðið fyrir áhrifum á undan hinu. Erfitt getur verið að átta sig á sjóntapinu því sjónin á betra auganu reynir að bæta upp fyrir sjóntapið á verra auganu. Það er ekki hægt að ofnota sjónina og því skaltu vera óhrædd/ur við að nota hana að vild.

Aldursbundin augnbotnahrörnun er algengasta orsök lélegrar sjónar hjá fólki yfir sextugu. Hún veldur ekki sársauka og leiðir nánast aldrei til algjörs sjóntaps því aðeins miðjusjónin verður fyrir skemmdum. Það þýðir að nánast allir með aldursbundna augnbotnahrörnun munu halda nægri hliðarsjón til að komast um og viðhalda sjálfstæði sínu.

Hvað veldur aldursbundinni augnbotnahrörnun (AMD)?

Enn sem komið er hefur ekki tekist að finna orsökina. Samt sem áður eru ýmsir áhættuþættir til staðar. Þeir eru eftirfarandi:

- *Aldur*
 - AMD er aldursbundin hrörnun.
 - *Erfðir*
 - Svo virðist vera sem ákveðin gen hafi áhrif á það hvort viðkomandi þróar með sér AMD eða ekki.
 - *Reykingar*
 - Margar rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl milli reykinga og AMD.
- Að hætta að reykja gæti minnkað áhættuna á AMD.
- *Sólarljós*
 - Sumar rannsóknir gefa til kynna að sólargeislar hafi áhrif á sjónhimnuna. Notaðu sólgleraugu til að vernda augun.
 - *Næring*
 - Rannsóknir benda til að sum vítamín og steinefni geti hægt á þróun AMD.

Þó að hvorki sé hægt að koma í veg fyrir að við eldumst né hafa áhrif á þau gen sem við erfum, er hægt að stjórna þeim umhverfispáttum sem tengjast AMD. Að vernda augun fyrir sólarljósi, neyta hollrar fæðu með miklu af ávöxtum og grænmeti og hætta að reykja getur allt dregið úr áhættunni að fá AMD.

Einkenni

Á fyrstu stigum verður miðjusjónin óskýr eða bjöguð. Hlutir geta tekið á sig óvenjulega stærð eða lögun, beinar línur geta virkað hlykkjóttar eða bognar og stafir í orðum geta horfið. Þessar breytingar geta átt sér stað á stuttum tíma eða þróast á mörgum mánuðum. Þú getur orðið viðkvæm/ur fyrir ljósi eða séð ljós, form eða liti sem ekki eru til staðar. Þetta gæti valdið óþægindum. AMD veldur samt sem áður ekki sársauka. Þar sem AMD hefur áhrif á miðju sjónhímnunnar munt þú taka eftir flekkjum eða bletti fyrir miðju sjónar á síðari stigum sjúkdómsins. Það gerir það að verkum að lestur, skrift og að þekkja litla hluti eða andlit verður erfiðara. Ef grunur er um AMD en ekki er vart aðkallandi einkenna þarf að tala við augnlækni. Ef hraðar breytingar verða á sjóninni þinni þarft tafarlaust að tala við augnlækni eða augndeild Landsspítalans.

Hvað á að gera ef grunur er um augnbotnahrörnun?

Ef AMD hefur greinst á öðru auganu og vart verður skyndilegra einkenna á hinu auganu þarf að fara til augnlæknis sem fyrst.

Æðamyndataka

Til að greina á milli þess hvort um þurra eða vota augnbotnahrörnun sé að ræða þarf að framkvæma æðamyndatöku. Aðeins er til meðferð við votri augnbotnahrörnun á byrjunarstigi. Sérstöku litarefni er sprautað í bláæð á framhandleggnum og síðan eru teknar myndir með leifturljósi í gegnum útvíkkað ljósopið framan á auganu.

Á myndunum er hægt að greina leka í æðum á gula blettinum, ef hann er á annað borð til staðar. Á þennan hátt getur augnlæknirinn séð hvort um vota eða þurra augnbotnahrörnun sé að ræða og ákveðið hvort lasermeðferð eða sprautur í glerhlaupi muni koma að gagni.

Æðahemjandi meðferð

Á allra síðustu árum hefur komið á markaðinn áhrifarík meðferð við votri augnbotnahrörnun, svokölluð anti-VEGF meðferð. Þá er smá skammti af mótefnum gegn vaxtarþáttum í æðaveggjum sprautað með nál inn í glerhlaup augans. Meðferðin fer fram á skurðstofu og er hættulítill og nánast sársaukalaus. Þetta þarf stundum að endurtaka á 4-6 vikna fresti.

Eins og sakir standa er engin góð lyfjameðferð tiltæk við augnbotnahrörnun. Rannsóknir hafa þó sýnt að viss vítamín og fæðubótaræfni geta seinkað lítilsháttar þróun sjúkdómsins.

Á netinu er hægt að sjá áhrif AMD á sjónina á mismunandi stigum:

<http://eldre.sansetap.no/flash/synstapssimulator>



1.1.2 Gláka

Hvað er gláka?

Gláka er augnsjúkdómur sem stafar yfirleitt af hækkuðum augnþrýstingi. Hann leiðir til skemmda í sjóntaug og sjónsviði ef hann er ekki meðhöndlaður. Sjóntaugin ber upplýsingar frá sjónhimnunni til heilans þar sem hann les þær sem mynd. Augað þarf ákveðinn innri þrýsting til að halda formi sínu og virka rétt. Oftast er gláka afleiðing aukins þrýstings í auganu. Stundum er þrýstingurinn innan eðlilegra marka en þá kemur skaðinn til vegna veikleika í sjóntauginni. Í flestum tilfellum er bæði miklum þrýstingi og veikleika í sjóntauginni um að kenna.

Hvað stjórnar þrýstingi í auganu?

Frumur í auganu framleiða vatnskenndan vökva (e. Aqueous). Hann myndast jafnt og þétt og hefur það hlutverk að flytja næringu til ákveðinna hluta augans. Vökvinn leitar síðan út í gegnum fingerðan síuvef. Ef jafnvægi milli framleiðslu og afrennslis vökvans raskast hefur það áhrif á þrýstinginn.

Aukinn augnþrýstingur getur verið hættulegur

Ef sjóntaugin verður fyrir of miklum þrýstingi getur hún skaðast. Hversu mikill skaðinn verður fer eftir hversu mikill þrýstingurinn er, hversu lengi hann hefur verið til staðar og hversu vel sjóntaugin þolir hann. Hækkaður þrýstingur veldur hægfara skemmdum sem smám saman leiða til sjónskerðingar og jafnvel blindu ef ekkert er að gert. Mjög hár augnþrýstingur skaðar sjóntaugina á stuttum tíma.

Fjórar megintegundir Gláku

- Hægfara gláka (e. Primary open-angle glaucoma)

Algengasta tegundin er hægfara gláka. Flæðið í gegnum síuvefinn stíflast eða minnkar með árunum sem leiðir til hærri augnþrýstings. Sjúkdómurinn er einkennalaus á byrjunarstigi og veldur ekki óþægindum en á endanum verður sjónsviðið fyrir skemmdum.

- Bráðagláka (e. Acute glaucoma)

Bráðagláka er sjaldgæf á Vesturlöndum. Hún myndast þegar flæðið frá auganu stíflast alveg. Þá hækkar augnþrýstingur skyndilega og getur valdið miklum verkjum og vanlíðan. Bráðagláka getur leitt til varanlegs skaða á sjón á mjög skömmum tíma ef ekkert er að gert.

- Fylgigláka (e. Secondary glaucoma)

Aukinn augnþrýstingur af völdum annars augnsjúkdóms kallast fylgigláka.

- Meðfædd gláka (e. Congenital glaucoma)

Meðfædd gláka eða barnagláka er sjaldgæfur sjúkdómur í ungbörnum. Hann orsakast af meðfæddum galla í auganu.

Aukin áhættuna á gláku

- Aldur

Hægfara gláka verður mun algengari með aldrinum en er sjaldgæf fyrir 40 ára aldur. Hún hefur áhrif á 1% fólks yfir 40 ára, 5% fólks yfir 65 ára og 10% fólks yfir 70 ára.

- Fjölskylda

Ef þú átt náinn ættingja með gláku skaltu fara reglulega í augnskoðun. Ráðleggðu öðrum fjölskyldumeðlimum að gera slíkt hið sama. Regluleg augnskoðun er sérstaklega mikilvæg eftir 40 ára aldur.

- Nærsýni

Fólk með mikla nærsýni er í meiri hættu á að fá glákuskemmdir í augun.

- Sykursýki

Þeir sem eru með sykursýki geta verið í meiri hættu en aðrir að þróa með sér gláku.

Hvernig er gláka greind?

Þar sem gláka verður mun algengari eftir 40 ára aldur er ráðlegt að fara í augnskoðun að minnsta kosti á tveggja ára fresti.

Til eru mismunandi aðferðir við að greina sjúkdóminn:

- Að skoða sjóntaugina með því að beina ljósi í augað
- Að mæla þrýstinginn í auganu
- Að horfa á röð ljósa á skjá og kanna hvaða ljós eru sýnileg.

Áhrif hægfara gláku á sjón

Vandamálið við hægfara gláku er að hún er oftast einkennalaus í byrjun. Augað getur virst eðlilegt og verkjalaust. Sjónin virðist óbreytt, en hún getur þó hægt og bítandi verið að láta undan. Sumir leita sér fyrst aðstoðar þegar þeir taka eftir því að sjónin á „betra“ auganu hefur versnað. Fyrstu einkenni sjóntapsins eru þau að sjónin hverfur á bogalaga svæði aðeins fyrir ofan og/eða fyrir neðan miðju þegar horft er beint fram. Þetta svæði stækkar síðan bæði út á við og inn á við, ef glákan er ekki meðhöndluð. Miðja sjónsviðsins verður seinast fyrir áhrifum, en þegar það gerist geta einkennin verið eins og að horfa í gegnum langt rör (e. Tunnel vision). Loks getur þessi sjón einnig tapast ef ekki tekst að stöðva sjúkdóminn.

Meðhöndlun hægfara gláku

Meðhöndlun hægfara gláku miðar fyrst og fremst að því að minnka þrýsting í auganu. Meðferð til að minnka þrýsting hefst venjulega með augndropum. Droparnir minnka magnið af vökva sem myndast í auganu eða opna síuvefinn svo að umframvökvi geti runnið burt. Ef það virkar ekki gæti augnlæknirinn stungið upp á laser-meðferð eða skurðaðgerð sem bætir afrennsli vökvans frá auganu.

Þó að ekki sé hægt að bæta þann skaða sem þegar hefur orðið er venjulega hægt að halda skemmdum í lágmarki með reglulegum skoðunum, snemmtækri íhlutun og meðferð. Venjulega er hægt að njóta góðrar sjónar um ókomna tíð.

Bráðagláka

Við bráðagláku eykst þrýstingur í auganu hratt. Það gerist vegna þess að síuvefur augans lokast skyndilega og vökvinn nær ekki að renna út. Bráðagláka getur valdið miklum skemmdum á sjóntaug á tiltölulega stuttum tíma.

Einkenni bráðagláku er skyndileg aukning á þrýstingi í auganu sem getur verið mjög sársaukafull. Augað verður rautt, sjónin versnar og augun verða viðkvæm fyrir birtu. Viðkomandi getur einnig fundið fyrir ógleði og kastað upp. Einnig getur hann orðið var/vör við litaða hringi í kringum hvít ljós.

Er bráðagláka alltaf alvarleg?

Stundum fær fólk væg einkenni, oftast á kvöldin. Sjónin gæti virst óskýr með lituðum hringjum í kringum hvít ljós. Óþæginda gæti orðið vart í auganu.

Meðhöndlun bráðagláku

Við skyndilegt kast þarf að leita til læknis strax svo að hægt sé að létta sársaukann og þrýstinginn í auganu. Þá eru gefin lyf sem bæði minnka framleiðslu vökva í auganu og bæta afrennsli hans. Ef skyndilegt kast er meðhöndlað strax er yfirleitt hægt að ná stjórn á því á fáeinum klukkutímum. Líðanin verður betri í auganu og sjónin mun koma aftur. Stundum þarf að gera lítið gat í ytri jaðar lithimunnar svo að vökvinn geti runnið út. Það er venjulega gert með laser-meðferð.

Með snemmtækri íhlutun og árangursríkri meðferð er hægt að endurheimta sjónina að fullu. Töf á íhlutun gæti valdið varanlegu sjóntapi.

Að lifa með gláku

Flestir geta ekið bíl ef sjóntapið er ekki mikið. Til að meta hvort skaði hafi orðið á hliðarsjón þarf að fara í sérstakt próf til að athuga hvort sjónin þín uppfylli kröfur.

Snemmtæk greining og meðferð kemur í veg fyrir, eða hægir á frekari skaða vegna gláku. Við sjóntapi er margt hægt að gera til að aðstoða við að nota þá sjón sem er til staðar.

Mjög mikilvægt er að fylgja leiðbeiningum um lyfjagjöf.

Á netinu er hægt að sjá áhrif Gláku á sjónina á mismunandi stigum:

<http://eldre.sansetap.no/flash/synstapssimulator>

1.1.3 Ský á auga

Hvað er ský á auga?

Þegar glær eggjahvítuefni augasteinsins verða mött og hleypa illa í gegnum sig ljósi er sagt að ský sé á augasteininum. Sjónin verður þá óskýr eins og horft sé í gegnum hrímað gler.

Margir sem komnir eru yfir 60 ára aldur hafa einhvers konar skýmyndun á augasteini. Nokkuð auðveldlega er hægt að meðhöndla meirihluta þeirra.

Augasteinn

Augasteinninn er gerður úr glærum eggjahvítuefnum og er staðsettur fyrir aftan ljósopið og lithimnuna, en það er litaði hluti augans. Augasteinninn hjálpar til við að beina ljósi í fókus á sjónhimnuna aftast í auganu. Til að myndin verði skörp þarf augasteinninn að vera glær.

Áhrif skýmyndunar á sjónina

- Óskýr sjón:

Þetta er mjög algengt. Sjónin getur orðið óskýr eða þokukennd og virkar eins og horft sé í gegnum óhreina eða rispuð gleraugu.

- Glýja:

Viðkomandi getur blindast af skæru ljósi.

- Breytingar á litasjón:

Litir gætu virst upplitaðir. Þessi augnvandamál geta líka verið merki um aðra augnsjúkdóma. Séu þessi einkenni til staðar þarf að ráðfæra sig við augnlækni. Reglulegar augnskoðanir hjá augnlækni geta hjálpað við að greina ský á augasteini sem og aðra augnsjúkdóma.

Ástæða skýmyndunar á augasteini

Ský á augasteini getur komið fram á hvaða aldri sem er. Algengasta tegundin er aldurstengd og ágerist eftir því sem fólk eldist. Í ungu fólki getur ský myndast í tengslum við til dæmis sykursýki, notkun ákveðinna lyfja eða í tengslum við aðra augnsjúkdóma. Börn geta einnig fæðst með matta augasteina eða með svokallaðan congenital cataract.

Ekki er enn að fullu vitað hvað veldur skýmyndun á augasteini. Ýmsir þættir geta haft áhrif og hafa rannsóknir tengt reykingar, mikið sólarljós og slæmt mataræði við skýmyndun. Þá er aukin tíðni skýmyndunar í tengslum við sykursýki vel þekkt.

Meðferð

Ein árangursríkasta meðferðin við skýmyndun felst í því að fjarlægja augasteininn. Aðgerðin er yfirleitt framkvæmd um leið og skýmyndunin hefur áhrif á daglegar athafnir eins og akstur, lestur eða vinnu.

Aðgerðin

Yfirleitt er deyfing notuð í aðgerðinni. Viðkomandi er þá vakandi meðan á aðgerðinni stendur og finnur ekki fyrir neinum sársauka í auganu. Það er þó hægt að fá svæfingu í staðinn fyrir deyfingu ef nauðsyn krefur. Augnlæknir framkvæmir aðgerðina með hjálp smásjár í gegnum lítinn skurð á auganu. Opið er svo lítið að yfirleitt er ekki þörf á að sauma það. Aðgerðin tekur aðeins 10 til 20 mínútur.

Í aðgerðinni er augasteinninn fjarlægður að mestu leyti og í staðinn sett glær plast- eða sílíkonlinsa svo hægt sé að sjá vel eftir aðgerðina. Afturhýði upprunalega augasteinsins er þó skilið eftir til að veita linsunni stuðning. Plastlinsan kallast „intraocular lens implant“ og er fest varanlega inni í auganu. Það er engin hætt á að augað hafi linsunni. Leppur er síðan settur yfir augað eftir aðgerð til að hindra hnjask og sýkingar. Aðgerð við skýmyndun er ekki gerð með lasergeislum en stundum er þörf á lasermeðferð eftir á ef afturhýðið verður matt eins og stundum getur gerst.

Eftir aðgerð

Flestir fá betri sjón strax eftir aðgerð, en það getur tekið nokkra mánuði fyrir augað að gróa til fulls. Stundum þarf að nota gleraugu eftir aðgerð, sérstaklega við lestur, því nýi augasteinninn er venjulega valinn fyrir skýra sjón í fjarlægð.

Ef viðkomandi notaði gleraugu fyrir aðgerðina, til dæmis vegna nærsýni, mun þörfin fyrir gleraugu breytast.

Eftir aðgerð fær viðkomandi augndropa til að nota í um það bil tvo mánuði. Flestir sem gangast undir aðgerðina fara heim samdægurs og munu að öllum líkindum geta haldið áfram með daglegar athafnir.

Aðgerð við ský á augasteini er ein árangursríkasta aðgerð sem völ er á. Minna en 1% sjúklinga verður fyrir ófyrirsjáanlegum vandamálum. Þó er algengt, sér staklega hjá öldruðum, að sjónskerpan verði ekki fullkomin eftir aðgerðina. Ástæðan er oftast aldurstengdar augnbotnabreytingar.

1.1.4 Sykursýki

Þegar líkaminn bregst ekki á eðlilegan hátt við sykri eða öðrum kolvetnum vegna skorts á insúlíni er sagt að viðkomandi sé með sykursýki. Sumir greinast með sykursýki í barnæsku en aðrir seinna á ævinni. Sykursýki veldur röskun á líkamsstarfsemi og getur leitt til alvarlegra augnvandamála og jafnvel blindu.

Tvö afbrigði af sykursýki

- Sykursýki 1 er einnig nefnd insúlínháð sykursýki.

Kemur venjulega í ljós fyrir þrítugt og stafar af of lítilli eða engri framleiðslu á insúlíni. Sykursýki 1 er meðhöndluð með insúlíni í sprautuformi.

- Sykursýki 2 er einnig nefnd insúlínóháð sykursýki.

Greinist venjulega ekki fyrr en eftir fertugt og stafar annaðhvort af ónógri framleiðslu insúlíns eða af því að líkaminn nýtir ekki nægjanlega vel það magn insúlíns sem hann framleiðir.

Sykursýki 2 er venjulega haldið niðri með breytingum á mataræði eða lyfjum í töfluformi. Sumir í þessum flokki þurfa þó að nota insúlín í sprautuformi.

Áhrif sykursýki á augað

Sykursýki getur haft margvísleg áhrif á augað. Alvarlegasti augnsjúkdómurinn sem sykursýki orsakar tengist sjónhimnunni og þá sérstaklega æðunum sem liggja um hana. Þetta eru svokallaðar sykursýkistengdar augnbotnabreytingar.

Sykursýkistengdar augnbotnabreytingar eru venjulega flokkaðar eftir því hversu alvarlegar þær eru.

Hér er þremur helstu stigum þessara breytinga lýst:

- **Stig 1** Almennar breytingar

Mjög algengar hjá þeim sem hafa verið með sykursýki í langan tíma, jafnvel svo áratugum skiptir. Sjón er yfirleitt eðlileg og ekki í neinni bráðri hættu. Á þessu stigi hafa æðarnar í sjónhimnunni aðeins orðið fyrir vægum skaða. Þær gætu hafa þrengst lítils háttar og vökvi eða blóð lekið úr þeim án þess þó að skaða gula blettinn.

- **Stig 2** – Breytingar á gula blettinum

Með tímanum ágerast augnbotnabreytingarnar og geta þá haft skaðleg áhrif á gula blettinn. Þegar það gerist getur miðjusjón (skörp sjón) gefið sig. Þá getur orðið erfitt að þekkja andlit úr fjarlægð eða greina smátt letur. Það er mjög einstaklingsbundið hversu mikið af miðjusjón tapast. Sú sjón sem nýtist fólki til að ganga um heima hjá sér eða úti við er þó enn til staðar.

Breytingar á gula blettinum eru helsta ástæða sjóntaps hjá einstaklingum með sykursýki og þær geta komið fram smám saman eða skyndilega.

Sjaldgæft er að missa alla sjón vegna breytinga á gula blettinum.

- **Stig 3 – Nýæðamyndun**

Æðarnar í sjónhimnunni þrengjast æ meir eftir því sem sjúkdómurinn ágerist. Ef æð í sjónhimnu lokast myndast nýjar æðar í auganu. Þetta kallast nýæðamyndun og er náttúruleg leið líkamans til að bæta sér upp blóðþurrðina svo að sjónhimnan fái nóg súrefni. En þessar nýju æðar eru veikbyggðar. Þær eru oft einnig á röngum stað, þær geta til dæmis vaxið út á yfirborðsjónhimnunnar og jafnvel inn í glerhlaupið. Þessar æðar leka og blæða auðveldlega, sem stuðlar að myndun örvefs inni í auganu. Örvefurinn getur togað í sjónhimnuna, lyft henni frá undirlagi sínu og valdið sjónhimnulosi og blindu.

Þessir fylgikvillar nýæðamyndunar geta valdið varanlegu sjóntapi ef ekkert er að gert. Ein meginaðferðin til að koma í veg fyrir nýæðamyndun er að beita lasermeðferð tímanlega þ.e. áður en miklar augnbotnabreytingar hafa orðið. Lasermeðferð getur aldrei bætt mönnum þann skaða sem orðinn er, heldur einungis komið í veg fyrir frekari skemmdir.

Önnur einkenni vegna sykursýki

- Tímabundin óskýr sjón getur verið fyrsta einkennum sykursýki og komið fram hvenær sem er ef sykursýkinni er ekki haldið í skefjum. Tímabundið óskýr sjón stafar af vökvasöfnun í augasteini vegna skyndilegrar hækkunar á blóðsykri. Þessi breyting á sjón hverfur án meðferðar fljótlega eftir að tekist hefur að ná stjórn á blóðsykrinum.
- Skýmyndun á augasteini veldur því að sjónin verður óskýr vegna þess að ljós kemst illa gegnum matta linsuna inn að augnbotni. Þetta er mjög algengur augnsjúkdómur sem kemur fram og ágerist eftir því sem fólk eldist. Þeir sem eru með sykursýki eru oftast yngri þegar þeir þróa með sér skýmyndun á augasteini en þeir sem ekki eru með sykursýki. Meðferð við skýmyndun á augasteini er augasteinsskipti þar sem skýjaða linsan er fjarlægð og í staðinn sett sílíkonlinsa sem hjálpar auganu að ná fókus.

Það hefur sýnt sig að sé blóðsykri haldið í skefjum minnkar hættan á sjóntapi umtalsvert. Einnig er mikilvægt að fylgjast með og meðhöndla háan blóðþrýsting. Þetta eru þeir meginþættir sem nokkuð auðveldlega er hægt að hafa áhrif á til að lágmarka sjóntap af völdum sykursýki.

Læknar geta fylgst með og meðhöndlað hækkaðan blóðþrýsting en oft er þörf á lífsstílsbreytingum. Fylgikvillar sykursýki, svo sem nýrnasjúkdómar, hjarta- og æðasjúkdómar og taugaskaðar eru algengari hjá einstaklingum sem reykja. Reykingar hækka einnig blóðþrýsting og blóðsykur, sem torveldar meðferð sykursýkinnar. Reykleysi, hollt mataræði og reglulegar mælingar á blóðþrýstingi og kólesteróli eru allt þættir sem geta minnkað hættu á sjóntapi af völdum sykursýki.

Mikilvægi augnskoðana

Það verður aldrei of oft brýnt fyrir fólki með sykursýki að fara reglulega í augnskoðun, svo hægt sé að fylgjast með breytingum á sjónhimnu og öðrum hlutum augans. Þó að einstaklingur sé með sykursýki þarf það ekki endilega að þýða að viðkomandi verði fyrir sjóntapi. Ef sjúkdómnum er haldið í skefjum eru minni líkur á augnvandamálum. Oftast er hægt að koma í veg fyrir verulegt sjóntap af völdum sykursýki ef farið er reglulega í augnskoðun og viðeigandi lækni- og gerðir framkvæmdar þegar á þarf að halda.

Mikilvægi snemmtækrar íhlutunar

Þótt sjónskerpa sé góð er alltaf möguleiki á að breytingar séu að eiga sér stað á sjónhimnu sem þarf að meðhöndla. Oft er hægt að koma í veg fyrir sjóntap af völdum sykursýki og því er gott að hafa eftirfarandi í huga:

- Snemmbúin greining á sykursýkistengdum botnabreytingum er grundvallaratriði
- Reglubundin augnskoðun er mjög mikilvæg
- Þeir sem eru með sykursýki eiga ekki að bíða þar til sjónin hefur versnað með að láta skoða augun
- Ef grunur kviknar að um augnbotnabreytingar sé að ræða þarf strax að fara í augnbotnaskoðun
- Aldrei verður lögð nægileg áhersla á mikilvægi þess að sækja meðferð í tæka tíð
- Hafa þarf í huga að þó sjón einstaklings með sykursýki sé að versna þarf það ekki endilega að þýða að viðkomandi sé með sykursýkistengdar augnbotnabreytingar. Það getur einfaldlega verið vandamál sem hægt er að leysa með glærum. Úr því þarf að fá skorið með skoðun hjá augnlækni.

Meðferð

Flest einkenni af völdum sykursýkistengdra augnbotnabreytinga er hægt að meðhöndla með lasermeðferð ef hún fer fram nógu snemma. Lasermeðferð getur aðeins varðveitt þá sjón sem til staðar er, en ekki gert hana betri. Laserinn er notaður til að fækka ljósnæmum frumum í sjónhimnu og minnka þar með þörfina fyrir súrefni og þá minnka líkurnar á nýðamyndun, vökvaleka og blæðingum.

Lasermeðferð og aukaverkanir

Engin meðferð er án aukaverkana en áhættan af því að fara í lasermeðferð er mun minni en af því að fara ekki í slíka meðferð. Meðferðin þar sem æðnum er lokað hefur fáar aukaverkanir. Það tekur eina til tvær klukkustundir fyrir sjónina að verða aftur eins og áður.

Önnur möguleg áhrif:

- Jaðarsjón getur tapast að einhverju leyti sem getur haft áhrif á hæfni til aksturs vélknúinna ökutækja



- Nætur- og litasjón getur orðið fyrir áhrifum
- Dálítið af miðjusjón getur tapast þannig að erfiðara verði að lesa.

Þar sem meðferðin tekur stundum langan tíma er algengt að menn kvarti yfir spennuhöfuðverk. Við því er hægt að taka verkjatöflur. Ef verkjunum linir ekki og eins ef sjónin versnar, þarf umsvifalaust að hafa samband við lækni.

Þegar sykursýkistengdar augnbotnabreytingar eru komnar á lokastig, eins og með blæðingum í glerhlaup, örvef í sjónhimnu eða nethimnulosi, er stundum mögulegt að framkvæma svokallaða glerhlaupsaðgerð. Þá er glerhlaupið fjarlægt og í staðinn komið fyrir tærri saltvatnslausn eða sílíkonolíu.

Á netinu er hægt að sjá áhrif sykursýki á sjónina á mismunandi stigum:

<http://eldre.sansetap.no/flash/synstapssimulator>



1.2 AÐ ÞEKKJA FYRSTU EINKENNI Í DAGLEGU STARFI MEÐ ÖLDRUÐUM

1.2.1 Fyrstu vísbendingar um sjónskerðingu

- Óöryggi þegar gengið er um.
- Erfitt að finna hluti.
- Frekar er stuðst við að þreifa eftir hlutum en að horfa eftir þeim.
- Erfitt að þekkja fólk í sjón.
- Lítill áhugi á því sem þarf að nota sjónina við, s.s. að horfa á sjónvarp, gera handavinnu eða lesa.
- Einvera er tekin fram yfir að vera innanum fólk.
- Kvartanir um að geta ekki lesið.
- Kvartanir um að sjá ekki andlit fólks.
- Kvartanir um að hlutir „hverfi“ og erfiðleikum við að finna hluti.

Mjög mikilvægt er að taka umkvartanir alvarlega.

1.2.2 Hvað er til ráða?

- Mikilvægt er að láta fjölskyldu einstaklingsins vita.
- Hafið samband við augnlækni.
- Hægt er að hafa samband við Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda og sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu vegna ýmiskonar hjálpartækja sem gætu staðið til boða.

Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda og sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu getur veitt upplýsingar og svör við ýmsum spurningum.

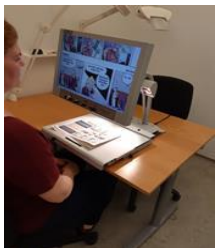
1.3 MARGSKONAR HJÁLPARTÆKI STANDA SJÓNSKERTUM TIL BOÐA



Ýmiskonar gleraugu sem hæfa hverjum og einum

© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

Margir möguleikar á stækkun

Stækkunargler í hendi	Stækkunargler með föstum fókusi	Stækkun með myndavél	Stækkunartæki
			

© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

Stafir

Göngustafur	Hvítí stafurinn	Mismunandi hvítir stafir
		

© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

Dæmi um tæki til að hlusta

Diskaspilari	Vefvarp	Spjaldtölva
		

© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

Dæmi um ýmislegt sem getur létt lífið

Skýr heimasími	Snjallsími	Þráðlaus sími	Skýr fjarstýring
			

© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

Einfaldir litlir hlutir hjálpa líka

Talandi litaskynjari	Talandi úr	Klukka með dagsetningu	Vökvaskynjari
			

© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

PEMA 2 – SAMÞÆTT SJÓN- OG HEYRNARSKERÐING

2.1 HLJÓÐ Í UMHVERFINU

- Það er mikilvægt að útiloka utanaðkomandi hávaða, loka dyrum og gluggum og lækka í útvarpi og sjónvarpi
- Í fjölmenni ætti einstaklingur með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu að vera nálægt því sem fram fer svo hann/hún geti fylgst með. Tónlist með töluðu orði truflar mikið og ætti að varast eins og annan óþarfa hávaða

2.2 TVEGGJA MANNA TAL

- Það er auðveldara fyrir einstakling með sjón- og heyrnarskerðingu að sjá framan í þig og heyra hvað þú segir ef þú situr þannig að ljósið falli á andlit þitt.
- Það er mikilvægara að tala hægt og greinilega en að tala hátt.
- Það hjálpar að forðast mjög flókin orð.

Þægilegast er þegar einstaklingurinn sem er sjón- og heyrnarskertur situr með bakið í birtuna en viðmælandinn hefur lýsingu á andlit sitt eins og sést á myndunum:

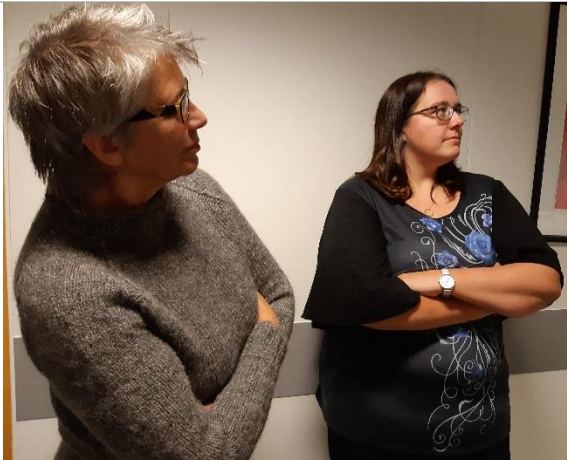


© Guðbjörg Arnadóttir, NIFB

2.3 AÐ AUÐVELDA SAMSKIPTI

- Ef einstaklingurinn er mjög sjón- og heyrnarskertur gæti verið nauðsynlegt að nota merki eða snertingu til áherslu. Stundum getur verið hjálplegt að komast að sameiginlegri aðferð með viðkomandi. Þessi aðferð á við um einstakar einfaldar athafnir í daglega lífinu, fremur en flókin samtöl.
- Mjög mikilvægt er að ganga úr skugga um að viðmælandinn hafi skilið það sem talað var um.
- Það gæti þurft að endurtaka nokkrum sinnum eða umorða.
- Til þess að vel gangi þarf að staðfesta hverjar óskir og þarfir einstaklingsins eru.
- Líkamstjáning getur haft áhrif á skilning á því sem sagt er.
- Snerting getur stundum aukið skilning

- Það er mikilvægt að finna bestu staðsetningu fyrir þann sem bæði sér og heyrir illa
- Líkamstjáning segir oft meira en mörg orð

Að sitja framarlega	Líkamstjáning
	

© Vala Jóna Gardarsdóttir, NIFB

© Guðbjörg Arnadóttir NIFB

2.4 NOTKUN OG UMHIRÐA HEYRNARTÆKJA

- Finna þarf góðan stað til að geyma tækin svo auðvelt sé að finna þau, alltaf á sama geymslustað.
- Starfsfólk á dvalar- og hjúkrunarheimilum þarf að vita hvernig á að hreinsa tækin og skipta um rafhlöður.
- Þegar stilla þarf tækin eða gera við þau þarf að leita til sérfræðinga í meðferð heyrnartækja.

Hér fyrir neðan eru nokkrar vefsíður á ensku sem sýna hvernig á að hreinsa heyrnartæki:

- <https://www.youtube.com/watch?v=bLsa-TjOxYk> _Ein tegund heyrnartækja
- <https://www.youtube.com/watch?v=xB3O6lyEnFQ> _Nokkrar tegundir tækja
- <https://www.youtube.com/watch?v=caMBqwATQwU> _Án orða
- https://www.youtube.com/results?search_query=cleaning+hearing+aids _Fleiri myndbönd



Hugmynd: Hægt er að útbúa spjald til að afhenda fólki

Ef þú hefur skerta heyrn



- Hugsaðu um staðsetningu
- ✓ Vertu framarlega á fundum
- ✓ Gott er ef ljós fellur á andlit þess sem talar
- Lestu af vörum eins og hægt er
- Slökktu á eða lækkaðu truflandi bakgrunnshávaða
- Talaðu opinskátt um að þú heyrir illa
- Þorðu að biðja fólk um að

Að tala við einstakling með skerta heyrn



- Horfðu á þann sem þú talar við
- Ekki líta undan eða snúa þér við
- Ekki tala saman milli herbergja
- Ekki halda fyrir munninn þegar þú talar
- Notaðu einföld tákni til stuðnings
- Endurtaktu með öðrum orðum
- Talaðu skýrt
- Talaðu hægt

[©Guðbjörg Árnadóttir NIFB](#)

PEMA 3 – UMHVERFIÐ OG MIKILVÆGI GÓÐS AÐGENGIS

3.1 ALMENNT AÐGENGI OG SKIPULAG

- Gangar, matsalur, setustofur, stigar, salerni og önnur sameiginleg rými þurfa að vera án hindrana og vel lýst.
- Á göngum, í matsal og setustofum þarf að vera gott ljós. Milt, gult ljós getur verið góð lausn. Til þess að minnka glýju frá gluggum ætti að vera hægt að draga gluggatjöld fyrir.
- Forðast ætti áberandi, óreglulegt mynstur í gólfum og mottum, sem getur virkað sem hindrun fyrir sjónskert fólk.
- Hægt er að aðgreina hurðarhúna með mismunandi litum, en einnig þarf að aðgreina hurðir frá veggjum og veggj frá gólfi.
- Salerni þar sem litir aðgreina tæki frá veggjum eru notendavæn.



[© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB](#)

- Tröppur og stigar þurfa að vera vel upplýst, hvert þrep, eða það efsta og neðsta þyrfti að merkja með lit sem skilur hvert þrep frá öðru.



[© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB](#)

- Mælt er með að viðvörðun sé við útidyr, s.s. breyting í gólfi eða stétt, eða hljóð sem vísar á dyrnar.



© Guðbjörg Arnadóttir, NIFB

Hér er myndband um vel merktu lyftu: <https://youtu.be/O6RBUKeRc2E>

3.2 AÐ MATAST

Að rata í matsalnum

- Aðgengi að sæti sjónskerts eða blinds einstaklings þarf að vera auðvelt og hindrunarlaust.
- Mælt er með að einstaklingurinn hafi sitt fasta sæti í matsalnum. Þá þarf ekki að leita að sæti við hverja máltíð.
- Leiðbeina þarf einstaklingnum til að hann/hún geti auðveldlega fundið sætið sitt.
- Óski einstaklingurinn eftir því að ná sér hjálparlaust í mat þegar þannig háttar til, þarf að finna bestu leiðina að matnum og útskýra hvernig maturinn er afgreiddur.

Við matborðið

- Notaður þarf mismunandi liti til aðgreiningar, til að auðvelt sé að finna hluti á matarborðinu.
- Þegar þarf að ná í hluti á borðinu, s.s. glas, er best að færa höndina eftir borðplötunni til þess að forðast að setja glasið um koll.
- Það er gott fyrir sjónskertan eða blindan einstakling að spyrja hvort óskað sé eftir aðstoð, t.d. að rétta saltið, hella kaffi í bolla o.s.frv. í stað þess að hjálpa án þess að spyrja.

- Diskamotta í áberandi lit undir diskinum, skilur hann frá borðinu svo hann sést vel.



[© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB](#)

- Glær glös er erfitt að sjá, betra er að hafa þau í lit.



[© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB](#)

- Hægt er að bera fram fisk og mat í ljósum lit á dökkum diskum og kjöt og annan dökkan mat á hvítum diskum.



[© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB](#)

Til eru ýmis sérhönnuð áhöld til að auðvelda borðhaldið, t.d.:

- diska-kantur til þess að matur fari ekki út af diskinum,
- sérhönnuð hnífapör með góðu gripi
- vökvaskynjarar með viðvörun þegar hellt er í bolla



© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

Ýmis ráð

- Sumum finnst gott að búa til kerfi fyrir matinn á diskinum, s.s. að nota klukkuna (12/3/6/9) eða áttirnar (N/A/S/V), eða hægri/vinstri/næst/fjærst.
- Það getur verið gott að skera allan matinn í bita áður en byrjað er að borða hann.
- Það er auðveldara að borða salat úr skál en af flötum disk.

3.3 AÐBÚNAÐUR Í EINKAHERBERGI

Sérhver íbúi á dvalarheimili ætti að ráða hvernig hann/hún vill skipuleggja herbergið sitt eins og best hæfir.

- Það gæti verið gott ráð að aðstoða við að finna bestu staðina til að geyma hluti s.s. gleraugu, fjarstýringar, öryggishnapp o.s.frv.
- Það er mikilvægt að breyta ekki skipulagi sem einstaklingurinn hefur valið sjálfur án samráðs við hann/hana.
- Komi í ljós að færa þurfi húsgögn eða gera aðrar breytingar verður að segja sjónskertum einstaklingi frá breytingunum, sama hversu litlar þær eru.
- Þá þarf að ganga úr skugga um að viðkomandi viti nákvæmlega hverju hefur verið breytt.

Nauðsynlegt er að hafa gott skipulag á snyrtivörum og tilheyrandi á baðherberginu.

- Baðherbergið þarf að vera vel upp lýst, sérstaklega við vask og spegil. Speglar sem stækka geta verið gagnlegir og suma þeirra er hægt að hengja á vegg svo passi við hæð þess sem notar hann.
- Til að fá litaskil er hægt að mála vegg í dökkum lit umhverfis vask, salerni og bað.

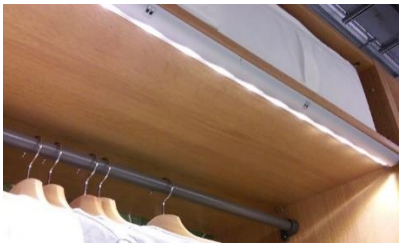
- Séu snyrtivörur í mjög líkum umbúðum, t.d. sjampó og hárnæring, er gott að merkja annað efnið svo hægt sé að þreifa eftir hvort er um að ræða.



© Guðbjörg Arnadóttir, NIFB

Fötin

- Að raða fötum á skipulagðan hátt gerir auðveldara að finna fötin í skápum og skúffum. Fyrir þá sem eiga erfitt með að greina liti getur einfaldur litaskynjari verið góð lausn.
- Til eru ljós sem hægt er að setja inn í skápa.

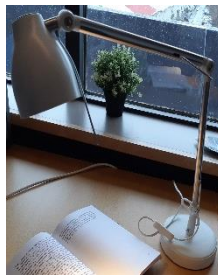
Talandi litaskynjari	Ljós fyrir ofan skápa	Ljós inni í skápum
		

© Guðbjörg Arnadóttir, NIFB

3.4 LÝSING OG LJÓSGJAFAR

Mjög mikilvægt er að rétt lýsing hæfi hverri athöfn.

- Hafa verður í huga að margir sjónskertir einstaklingar eru mjög viðkvæmir fyrir björtu ljósi. Það er þess vegna nauðsynlegt að hafa sérþarfir hvers og eins í huga þegar ljós eru sett upp.
- Þörf fyrir gott ljós eykst með hækkandi aldri. Sjónskertir einstaklingar þurfa oft sérstaka lýsingu.
- Almenn þarf lýsing í herberginu að vera mjúk og þægileg.
- Það getur verið hentugt að hafa möguleika á að stilla ljós með „dimmer“.
- Jöfn og mjúk lýsing er best. Dagsbirtan getur besta lýsingu þó oft þurfi að draga fyrir glugga.
- Lítið næturljós getur oft komið að gagni.
- Herbergi málað í dökkum litum þarf meiri lýsingu en herbergi málað í ljósum litum.
- Færanlegur lampi á armi sem hægt er að festa á borð eða lampi á standi sem hægt er að stilla er góður kostur. Lampinn þarf að vera með góðum skermi svo hægt sé að láta ljósið skína á það sem vel á að sjást, s.s. bók eða handavinna án þess að það skíni í augun.



© Guðbjörg Arnadóttir, NIFB

Við lestur ætti lampinn að vera þannig stilltur að hann lýsi yfir öxl þess sem les.



© Guðbjörg Arnadóttir, NIFB

- Þegar unnin er handavinna, s.s. þrjánað eða málað, eða þegar myndir eru skoðaðar er gott að nota stækkunarlampa. Lampinn getur gott ljós og auðvelt er að horfa í gegnum glerið.
- Stækkunarlampar stækka yfirleitt ekki mikið og nýtast því best þeim sem eru ekki með alvarlega sjónskerðingu.

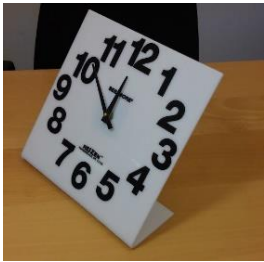


© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

1. Það getur reynst erfitt fyrir sjónskertan einstakling að horfa á sjónvarpið. Mælt er með að færa sig nær tækinu.

3.5 VEISTU HVAÐ KLUKKAN ER?

Hægt er að kaupa margskonar klukkur, þar á meðal talandi klukkur og úr. Hér eru nokkur dæmi:

Létt færanleg klukka	Stafræn klukka með dagsetningu	Skýrt út	Klukkan á vegg
			

© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

ÞEMA 4 – ÁTTUN OG UMFERLI

4.1 UM ÁTTUN OG UMFERLI

Hvað er áttun og umferli?

Áttun og umferli vísar til skynjunar og skilnings einstaklings á umhverfinu þannig að hann/hún geti ferðast um á öruggan og sjálfstæðan hátt. Áhersla er lögð á tækni og aðferðir við að fara frá einum stað til annars, innan- og utandyra. Sá hluti sem kallaður er áttun vísar til þess að einstaklingurinn viti hvar hann er staddur og geti fundið í hvaða átt hann á að fara. Kennileiti, snertanleg eða sjónræn, styðja viðkomandi í að átta sig og að finna réttu leiðina. Hvíti stafurinn, sjónaukar, staðsetningartæki (GPS), skynjarar, áttavitar, upphleypt kort og kennileiti eru allt tæki sem auðvelda áttun og umferli.

Markmið umferliskennslu

- Þjálfun í að nota önnur skynfæri en sjónina.
- Stuðningur við líkamsstöðu, að vita staðsetningu og færni í umhverfisskynjun.
- Að þekkja og nota mismunandi hugtök s.s. hægri-vinstri / upp-niður / ofar-neðar / fyrir framan-fyrir aftan.
- Minnisþjálfun.
- Þjálfun í að nota hvíta stafinn og önnur, gagnleg hjálpartæki.
- Þjálfun í að lesa kort og skýringarmyndir.
- Þjálfun í að nota kennileiti.
- Þjálfun í að nota leiðarlínur.
- Leiðsögn án hvíta stafsins.

Hvar og hvenær á að kenna umferli?

- Í samvinnu við sjónskertan einstakling sem þarf umferliskennslu eru þarfir viðkomandi metnar og kennsluáætlun sett fram samkvæmt því mati.
- Umhverfiskennslan getur farið fram hvar sem er eins og þörf krefur, s.s. í skóla, heima, í vinnunni eða á dvalarheimilinu.
- Kennslan miðast að því að sjónskerti einstaklingurinn verði öruggur í umhverfinu og sjálfstæður á ferðum sínum.

- Áhersla er lögð á samvinnu við það fólk sem kemur að þjónustu við sjónskerta einstaklinginn, s.s. kennara og sérfræðinga í umönnun.

Gott aðgengi

- Aðgengi að athöfnum og stöðum hefur áhrif á sjálfstæði einstaklingsins í margskonar aðstæðum og við að fara á milli staða.
- Með þarfir sjónskertra einstaklinga í huga geta umferliskennarar veitt leiðsögn í aðgengismálum, s.s. í skóla, í vinnu og á dvalarheimilum.

4.2 LEIÐSÖGN ÁN HVÍTA STAFSINS

Að aðstoða blint fólk:

- Grunngríp við leiðsögn án hvítastafsins: Sá/sú sem er blind heldur um upphandlegg þess sem leiðir
- Sá/sú sem leiðir gengur einu skrefi á undan þeim sem leiðbeint er.

Að veita sérstakan stuðning:

- Þegar einstaklingur þarf sérstakan stuðning getur hann/hún stutt sig við handlegg þess sem leiðbeinir, fremur en að nota grunngrípið.

Þegar gönguleið þrengist:

- Leiðbeinandinn færir handlegg sinn aftur fyrir bak
- Sá/sú sem er leiðbeint færir sig þá aftur fyrir leiðbeinandann.

Gengið um dyr:

- Sá/sú sem er leiðbeint gengur þeim megin sem hjarir hurðar eru
- Leiðbeinandinn sýnir hvar hurðarhúnninn er með hendinni
- Sá/sú sem er leiðbeint lokar dyrunum.

Vísað til sætis:

- Leiðbeinandinn setur hönd sína á stólbakið til að sýna hvar stóllinn er
- Sá/sú sem er leiðbeint færir hönd sína að hönd þess sem leiðbeinir til þess að finna stólbakið.

Sérstakur stuðningur við að setjast:

- Ef þörf er á sérstökum stuðningi við að setjast niður heldur leiðbeinandinn í báðar hendur þess sem sest.

Leiðsögutækni, [Source: Leaflet published by NIFB](#)



Snerting



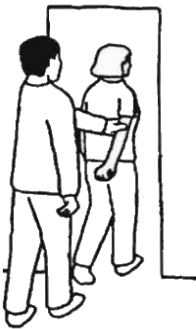
Grunngrip



Leiðbeinandinngengur einu skrefi á undan



Aukastuðningur



Sérstakur stuðningur



Skipt um hlið



Gengið um dyr



Sjónskerti einstaklingurinn er þeim megin sem hjarir eru



Auka stuðningur



Gengið upp og niður tröppur. Sá/sú sem er leiðbeint gengur þeim með sem handriðið er. Leiðbeinandinn gengur einu skrefi á undan og stoppar við fyrsta og síðasta þrep.



Vísað til sætis



Auka stuðningur



Að setjast í bíl, vísað á handfang og topp bílsins



4.3 LEIÐBEININGAR UM NOTKUN HVÍTA STAFSINS

Þeir sem nota hvítan staf hafa fengið mikla kennslu og þjálfun í notkun hans.

Það er samt sem áður gott fyrir þá sem vinna með sjónskertu fólki að vita hvernig best er að fara með stafinn:

- Stundum þarf að skipta um kúlu í enda stafsins sem slitnar við notkun
- Teygjan sem heldur stafnum saman getur slitnað
- Stafurinn getur beygst eða brotnað.

Það er hægt að nota hvíta stafinn á fleiri en einn veg:

- Það er hægt að sveifla stafnum eftir gólfinu til að finna hindranir og ójöfnur
- Það er hægt að nota hann án þess að sveifla honum, sérstaklega innandyra

Hér er myndband um notkun hvíta stafsins: <https://youtu.be/1l2fiyFyTOW>

- Það er hægt að færa stafinn til hliðanna án þess að gólfið sé snert en þá er stafnum tyllt niður sitt hvorrar handar. Þessi aðferð er góð fyrir þá sem fara hratt yfir
- Þegar gengið er upp og niður stiga er stafurinn notaður til leiðbeiningar á ákveðinn hátt.

Hér er myndband um hvernig gott er að ganga upp og niður stiga eða tröppur:

<https://youtu.be/nRYMQJkgNhY>

Að opna samanbrjótanlegan staf:

- Stafurinn er gerður úr 4-5 hlutum sem haldið er saman með teygju. Hægt er að brjóta stafinn saman
- Þegar stafnum er haldið uppi á handfanginu opnast hann af sjálfu sér.

Að brjóta stafinn saman:

- Byrjað er á öðrum endanum, hlutarnir togaðir í sundur og lagðir saman
- Sérstök teygja sem er fest við efsta hlutann er notuð til að halda stafnum samanbrotnum.

Geymsla á stafnum:

- Til þess að reyna ekki of mikið á teygjuna er ráðlegt að geyma stafinn ósamanbrotinn þegar hann er ekki í notkun
- Góð aðferð er að geyma stafinn uppistandandi alltaf á sama stað
- Ekki er gott að geyma stafinn uppi á borði þar sem hann hefur sópað gólf og stéttir með kúlunni.

4.4 ÁTTUN

Áttun er mikilvægasti hluti umferlis og huga verður vel að þeirri hlið.

Að átta sig og finna réttu leiðina

Aldraðir sem eiga heima á dvalarheimilum fara venjulega um á nokkuð takmörkuðu svæði upp á eigin spýtur en þurfa þó æfingu í að átta sig á aðstæðum.

- Það er mjög mikilvægt að taka sér góðan tíma, nota skýr fyrirmæli til þess að forðast misskilning
- Endurteknar æfingar eru nauðsyn
- Starfsmaður dvalarheimilis sem leiðbeinir blindu og sjónskertu fólki verður að vera viss um hvert það óskar fara
- Sá/sú sem leiðbeinir verður að athuga allar aðstæður á þeirri leið sem á að fara áður en lagt er af stað
- Leiðin þarf að vera eins hindrunarlaus og hægt er

- EF lyftuferð er nauðsynleg verður að kenna viðkomandi að finna lyftuna og hvernig merkingar virka fyrir mismunandi hæðir
- Þegar gengið er úti er nauðsynlegt að segja frá öllum hindrunum, útskýra áttir og tala um það sem skiptir máli fyrir umferlið í umhverfinu
- Það þarf að ganga úr skugga um að viðkomandi kunni leiðir sem fara á, jafnvel þótt æfingum sé lokið
- Leiðin til baka er ekki sú sama og leiðin fram og því er ferð fram og til baka tvær ólíkar leiðir sem þarf að kenna jafnt.

Kennileiti

Afar mikilvægt er að finna kennileiti til að átta sig á umhverfinu. Venjulega er hægt að finna kennileiti í nánasta umhverfi blindra og sjónskertra einstaklinga.

- Finna þarf kennileiti í samvinnu við þann/þá sem þarf að nota þau til að átta sig.
- Gangna verður út skugga um að kennileitin komi að notum.
- Virki kennileiti sem upphaflega voru fundin ekki sem skyldi, þarf að finna ný.
- Endurteknar æfingar eru nauðsynlegar þangað til ekki fer á milli mála að kennslan hafi borið árangur.

Möguleg kennileiti innandyrá



© Guðbjörg Arnadóttir, NIFB

Möguleg kennileiti utandyra



© Guðbjörg Arnadóttir, NIFB

Að nota önnur skynfæri en sjónina

Blinda einstaklinga ætti að hvetja til að nota heyrn, lyktarskyn og umhverfisskynjun til hjálpar við áttun.

Hljóð:

- Bergmál
- Kunnugleg hljóð, s.s. glamur í eldhúsahöldum, sjónvarp, útvarp, samtöl
- Skóhljóð og umgangur á göngum geta gefið hugmynd um fjarlægð.

Lyktarskyn:

- Lykt af mat, sápu, blómum o.s.frv.
- Lykt sem tilheyrir ákveðnum stöðum s.s. bakarí, hárgreiðslustofa o.s.frv.

Umhverfisskynjun:

- Vindur
- Opnari eða lokaðri svæði s.s. þrengri gangur, stærra herbergi, hærra eða lægra til lofts getur gefið vísbendingu þegar farið er úr einum stað í annan
- Þegar hindranir verða í veginum, s.s. veggur eða stórir hlutir.

ÞEMA 5 – TÓMSTUNDIR OG SAMVERA

Regla #1:

Kynntu þig þegar þú hittir blint eða sjónskert fólk. Segðu frá þegar þú ferð burt.

5.1 SAMVERA

Að vinna í hóp

- Til þess að auðvelda blindum eða sjónskertum einstaklingi að taka virkan þátt í hóp er betra að hafa hópinn ekki of stóran.
- Þegar unnið er í litlum hóp ætti að kynna alla þátttakendur svo blindur eða sjónskertur þátttakandi viti hverjir eru viðstaddir.
- Þegar talað er við blindan eða sjónskertan þátttakanda þarf að ávarpa hann með nafni svo ekki fari milli mála við hver er ávarpaður.
- Það verður að sjá til þess að aðgengi að vinnuaðstöðunni sé hindrunarlaust fyrir sjónskerta þátttakendur.
- Allt efni til vinnunnar þarf að vera við höndina.



Source: homepage www.Soltun.is

Handavinna

- Fullkomið ljós er skilyrði fyrir því að sjónskertir geti unnið handavinnu, s.s. prjón, smíðar, málun, leirvinna o.s.frv.
- Huga þarf að litaskilum (e. kontrast). Borðplötur ættu að vera einlitar, án nokkurs mynsturs, til að gefa góðan bakgrunn fyrir vinnuna.

Stuðningur við eldra fólk með sjónskerðingu

- Stækkunarlampar geta komið að góðu gagni. Þeir eru venjulega með mjög góðu ljósi en þó ekki mikilli stækkun. Mismunandi stækkunargler ættu að vera til reiðu.



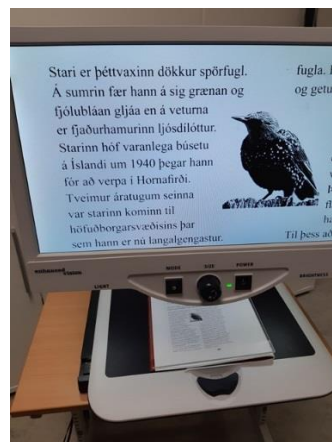
© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

- Góð hugmynd er að nota dökka þrjóna með ljósu garni og öfugt, til þess að auðvelda verkið.



© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

- Fyrir einstaklinga sem eru mjög sjónskertir getur stækkunartæki á borð við það sem hér sést, komið að góðu gagni.



© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

- Hægt er að fá spil með stóru lettri og myndum.
- Bingóspjöld með stórum stöfum og gardínum auðveldar þátttöku.



© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

Þátttaka í fundum og samkomum

- Blindur eða sjónskertur einstaklingur þarf að sitja nálægt því sem fram fer þar sem hann treystir fremur á heyrn en sjón.
- Bjart ljós frá gluggum getur verið truflandi fyrir sjónskertan einstakling sem situr með birtuna í andlitið. Gott að draga fyrir eða færa viðkomandi frá glugganum.
- Beina ætti góðu ljósi að þeim sem flytur efni, t.d. les eða talar, til þess að sjónskertir geti betur fylgst með.
- Séu notaðar glærur á fundum er nauðsynlegt að lesa af þeim eða lýsa því sem á þeim er.

Ýmislegt skemmtilegt

- Bókaklúbbar geta verið fyrir alla, blindir og sjónskertir geta hlustað á hljóðbækur og tekið þátt í umræðum um bækurnar.



Source: homepage www.Soltun.is



Source: homepage www.Soltun.is



Stuðningur við eldra fólk með sjónskerðingu

- Í leikfimi eða sundi þarf að huga sérstaklega að þeim sem eru blindir eða sjónskertir og leiðbeina vel, stundum með snertingu.
- Betra er ef leiðbeinandinn hefur blinda eða sjónskerta einstaklinga sem næst sér í leikfiminni.



Source: homepage www.Soltun.is

- Þegar dansað er gefur tónlistin sjálf til kynna takt og hreyfingar.
- Þó ætti að huga sérstaklega að þeim sem eru blindir.



© 2017 Ás, dvalar- og hjúkrunarheimili

- Heimsóknir eru alltaf skemmtileg tilbreyting.



© 2017 Ás, dvalar- og hjúkrunarheimili



© 2017 Ás, dvalar- og hjúkrunarheimili

- Gestir geta verið af öllum tegundum.



Source: homepage www.Soltun.is

© 2017 Ás, dvalar- og hjúkrunarheimili

5.2 AÐ NJÓTA FRÍSTUNDA Í EINRÚMI

Stundum er gott að sitja einn og hlusta á eða horfa á sjónvarpið, jafnvel þótt erfitt sé að sjá myndina skýrt.

- Mikilvægt er að hljóðið í tækinu sé gott.
- Athuga mætti að stilla heyrnartæki við sjónvarpsrásina sé það mögulegt.
- Fyrir þá sem geta rýnt í myndina á skjánum er gott að færa sig nær tækinu, það „stækkar“ og skýrir myndina.
- Færið til hluti í herberginu eins og þörf krefur, í samvinnu við íbúa herbergisins.



© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

Að finna réttu takkana

- Útvarpið býður uppá ýmislegt efni, s.s. fréttir. Ef notuð er fjarstýring er ráð að merkja þá takka sem nota þarf.
- Það sama á við um önnur tæki, s.s. diskaspilara o.þ.h.



© Gudbjörg Arnadóttir, NIFB

Handavinna og lestur

- Sú meginregla að nægilegt ljós sé við handavinnu og lestur verður að vera í algjörum forgangi.
- Lýsingin þarf að vera þannig að ljósið falli á bókina eða annað það sem verið er að horfa á eða vinna með, án þess að lýsa í augun og valda glýju. Lampar sem hægt er að stilla hvert ljósið beinist þjóna þessum tilgangi best. Oft er hægt að festa slíka lampa á borð, en einnig fást standlampar með stillanlegum lampa.
- Þegar lesið er í rúminu á það sama við. Finna þarf þægilega stöðu sem reynir ekki á axlir eða hendur svo lesturinn verði áreynsluminni.
- Skoða þarf hvort lesgleraugu séu af réttum styrk og athuga fjarlægð frá lesefni þannig að textinn sé í fókus.

V. ORÐSKÝRINGAR

Aðgengi: Aðlögun á umhverfinu í samræmi við þarfir sjónskertra

Áttun: Færni einstaklingsins til að vera meðvitaður um staðsetningu sína á hverjum tíma, þ.e. að vita hvar hann er, hvert hann vill fara og hvernig hann á að komast þangað

Blindur: Einstaklingur með enga sjón

Blinda: Engin sjón er til staðar

Hljóðmerki: Hljóðkerfi sem hjálpar til við að átta sig á og þekkja staði

Hreyfiskyn: Það að vera meðvitaður um líkamann í umhverfinu

Jaðarsjón: Sjón í jaðri augans

Leiðarlínur: Upphleyptar merkingar á jörðu eða gólfi til að fylgja eftir með staf frá einum stað **Litaskil:** Munur (sjónrænn eða með þreififlötum) á milli tveggja hluta sem gerir þá báða **Líkamsvitund:** Þekking og vitund um líkamann

Ljósfælni: Óþol fyrir ljósi

Óbein snerting: Það að greina og þekkja hluti með staf eða öðru

Punktaletur: Upphleypt skrifletur

Sjálfræði: Færnin að ferðast um sjálfstætt og af öryggi

Sjónskerðing: Þegar einstaklingur hefur sjón að einhverju leyti

Sjónsvið: Miðju- og hliðarsjón, það svæði sem sést í senn án þess að renna augunum til hliðanna.

Skortur: Tap á færni að hluta

Umferli: Það að ferðast um auðveldlega og af öryggi

Umferliskennari: Sérfræðingur í þjálfun í áttun og umferli

Umhverfisskynjun: Það að greina hindranir án þess að snerta þær, hvorki líkamlega né með staf

VI. BÓKALISTI

Dickinson, Christine, *Low Vision. Principles and Practice* (Oxford and elsewhere: Butterworth/Heinemann, 1998).

Foundations of Low Vision. Clinical and Functional Perspectives. Edited by Anne L. Corn and Alan J. Koenig (New York: American Foundation for the Blind, 1996).

Foundations of Orientation and Mobility I. History and Theory, 3rd edition. Edited by William R. Weiner, Richard L. Welsh and Bruce B. Blasch (New York: American Foundation for the Blind, 2010).

Foundations of Rehabilitation Teaching with Persons who are Blind or Visually Impaired. Edited by Paul E. Ponchillia and Susan V. Ponchillia (New York: American Foundation for the Blind, 1996).

Low Vision Manual. Edited by A. Jonathan Jackson and James S. Wolffsohn (Edinburgh and elsewhere: Butterworth/Heinemann, 2007).

Ólafsson, Jón Ólafur et al., *Aðgengi fyrir alla. Handbók um umhverfi og byggingar* (Reykjavík: Rannsóknarstofnun byggingariðnaðarins, 2002).

Understanding Low Vision. Edited by Randall T. Jose (New York: American Foundation for the Blind, 1983).

Instituttet for Blinde og Svagsynede in Copenhagen, Denmark - Leaflet

Hallestad, Lisbeth, *Sådan følges I ad - når den ene har en synsnedsættelse* (Copenhagen: Instituttet for Blinde og Svagsynede, 2015)

<https://www.ibos.dk/fileadmin/Diverse_eksterne_publicationer/SAADAN-FOELGES-I-AD-tilgaengelig.pdf>.



Bæklingar frá Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda og sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu á netinu:
<https://www.midstod.is/frodleikur/lesefni-og-kynningar/>

Að missa sjón og heyrn á efri árum.

Aldursbundin augnbotnahrörnun.

Áttun og umferli.

Charles Bonnett heilkennið.

Gláka.

Retinits Pigmentosa.

Ský á auga.

Sykursýki og augnsjúkdómar.

VII. MAT Á ÞEKKINGU, NOKKRAR SPURNINGAR UM EFNID

ÞEMA 1 KÖNNUN: AÐ ÞEKKJA EINKENNI SJÓNSKERÐINGAR

1. Hrörnun í augnbotnum er ein af orsökum sjónskerðingar hjá öldruðum
☐ Satt ☐ Ósatt
2. Sá hluti augans sem best nýtist við lestur og nærvinnu er
☐ Linsan
☐ Glæran
☐ Guli bletturinn
☐ Lithimnan
3. Það eru fjórar þekktar tegundir augnbotnahrörnunar
☐ Satt ☐ Ósatt
4. Augnbotnahrörnun kemur alltaf fram í báðum augum samtímis
☐ Satt ☐ Ósatt
5. Það er mögulegt að stjórna umhverfispáttum sem hafa áhrif á þróun augnbotnahrörnunar
☐ Satt ☐ Ósatt
6. Það er einungis hægt að meðhöndla *vota* augnbotnahrörnun
☐ Satt ☐ Ósatt
7. Það eru til lyf við gláku
☐ Satt ☐ Ósatt
8. Þeir sem hafa sögu um gláku í ættinni, ættu að láta fylgjast með og skoða augun reglulega
☐ Satt ☐ Ósatt

9. Veljið sönnu fullyrðinguna:

- ☐ Gláka er alltaf ættgeng
- ☐ Fyrstu einkenni gláku eru erfiðleikar við lestur
- ☐ Á byrjunastigi gláku eru engin einkenni sjúkdómsins
- ☐ Það er hægt að laga þær skemmdir sem glákan hefur valdið

10. Ský á auga hefur áhrif á augasteininn

- ☐ Satt
- ☐ Ósatt

11. Fyllið í eyðuna:

Augasteinninn hjálpar til við að beina ljósi í fókus á [Click here to enter text.](#)
aftast í auganu

12. Áhrifaríkasta meðferð við skýmyndun felst í að fjarlægja augasteinninn og setja linsu úr gerviefni í staðinn

- ☐ Satt
- ☐ Ósatt

13. Sykursýki getur haft alvarleg áhrif á sjónina

- ☐ Satt
- ☐ Ósatt

14. Þegar sykursýki hefur náð stigi 2, getur verið erfitt að sjá andlit fólks og lesa smátt letur

- ☐ Satt
- ☐ Ósatt

15. Þegar sykursýki hefur náð stigi 2, á fólk oft mjög erfitt með umferli og áttun í umhverfinu

- ☐ Satt
- ☐ Ósatt

16. Það er óþarfi að fylgjast reglulega með blóðþrýstingi og kólesteróli hjá sykursjúku fólki

☐ Satt

☐ Ósatt

17. Regluleg skoðun hjá augnlækni minnkar verulega hættu á sjónskerðingu vegna sykursýki

☐ Satt

☐ Ósatt

18. Veljið líklegasta svarið: þegar aldraðir á Dvalar- eða hjúkrunarheimilum kvarta yfir því að hlutir hverfi, þá gæti ástæðan verið:

☐ Viðkomandi hefur óvart hent hlutunum

☐ Hlutunum hefur verið stolið

☐ Viðkomandi sér ekki til þegar hann leitar að hlutunum

☐ Einhver hefur falið hlutina



ÞEMA 2 KÖNNUN: SAMÞÆTT SJÓN- OG HEYRNARSKERÐING

1. Samþætt sjón- og heyrnarskerðing er skilgreind sem sérstök fötlun sem veldur sérstökum erfiðleikum í samskiptum og upplýsingaöflun

☐ Satt ☐ Ósatt

2. Það er nauðsynlegt fyrir starfsfólk dvalar- og hjúkrunarheimila að vita hvernig hreinsa á heyrnartæki og skipta um rafhlöður

☐ Satt ☐ Ósatt

3. Í fjölmenni ætti einstaklingur með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu að vera nálægt því sem fram fer til þess að geta betur fylgst með og útiloka ætti óþarfa hávaða eins og mögulegt er

☐ Satt ☐ Ósatt

4. Þegar þú talar við einstakling með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu. Hvað af neðantöldu ættir þú **EKKI** að gera?

☐ Reyna að útiloka utanaðkomandi hljóð með því að loka dyrum og gluggum og slökkva á útvarpinu

☐ Tala hægt og mjög hátt

☐ Reyna að forðast flókin orð og setningar svo mál þitt skiljist frekar

☐ Gæta þess að ljós falli á andlit þitt svo viðmælandi þinn eigi betri möguleika á að skilja það sem þú segir



5. Jón á heima á dvalarheimili og hefur samþætta sjón- og heyrnarskerðingu. Veldu staðhæfingu sem **best lýsir því** hvernig best er að eiga góð og skilvirk samskipti við hann:
- ☐ Þú útskýrir fyrir honum hvernig dagurinn er skipulagður en hann svarar engu. Þú reiknar með að hann hafi skilið þig og muni finna út hvað um ræðir þegar líður á daginn
 - ☐ Ef þú ert ekki viss um að hann hafi skilið þig, endurtekurðu það sem þú sagðir og notar önnur orð og setningar
 - ☐ Með því að tala hátt getur þú auðveldlega talað við Jón þótt hann sitji í herberginu við hliðina
 - ☐ Þú heldur hendinni við munninn á þér til þess að útiloka truflandi hljóð í heyrnartækinu hans.

PEMA 3 KÖNNUN: UMHVERFIÐ OG MIKILVÆGI GÓÐS AÐGENGIS

1. Veljið **sanna** staðhæfingu:
 - ☐ Gott aðgengi þarf aðeins að vera á göngum og salernum
 - ☐ Ljós eiga að vera dempuð á salernum
 - ☐ Sameiginlegt rými á að vera laust við hindranir og lausamuni
 - ☐ Aldrei ætti að draga fyrir glugga þar sem þá verður of dimmt inni
2. Áberandi mynstur í gólfi og teppum geta virkað sem hindranir
 - ☐ Satt ☐ Ósatt
3. Merkingar í gólfi og hljóð við útidyr geta verið ruglandi fyrir sjónskert fólk
 - ☐ Satt ☐ Ósatt
4. Það ætti að leiðbeina sjónskertu fólki í matsal svo það geti fundið sæti sitt sjálft
 - ☐ Satt ☐ Ósatt
5. Það ætti alltaf að hjálpa sjónskertu fólki við matarborðið
 - ☐ Satt ☐ Ósatt
6. Það er engin ástæða til að aðstoða sjónskertan einstakling í eigin herbergi
 - ☐ Satt ☐ Ósatt
7. Veljið **sanna** staðhæfingu:
 - ☐ Það gæti þurft að merkja tæki og hluti fyrir sjónskert fólk
 - ☐ Það er nauðsynlegt að breyta skipulagi sem hinn sjónskerti hefur valið sjálfur
 - ☐ Það er hættulegt að sitja of nálægt sjónvarpinu
 - ☐ Sjónskertur einstaklingur þarf ekki að vera sjálfstæður við að velja sér föt

8. Skörp litaskil við vaskborð, salerni og bað geta verið ruglandi

☐ Satt

☐ Ósatt

9. Fyllið í eyðuna:

Þegar verið er að lesa ætti ljósið að vera þannig staðsett að það lýsi á [Click here](#)
to enter text.



PEMA 4 KÖNNUN: ÁTTUN OG UMFERLI

1. Hvítur stafur, sjónaukar, staðsetningartæki, áttavitar, upphleypt kort og kennileiti eru allt tæki sem notuð eru við kennslu í áttun og umferli
☐ Satt ☐ Ósatt
2. Veljið **sanna** fullyrðingu:
 - ☐ Aðeins umferliskennarinn metur þörf blinds eða sjónskerts einstaklings fyrir þjálfun
 - ☐ Það er óþarfi að setja ákveðin markmið þar sem viðkomandi veit hvað muni gerast
 - ☐ Umferliskennsla getur farið fram hvar sem er og byggist á þörfum einstaklingsins
 - ☐ Það er ekki mögulegt að vinna með öðrum sérfræðingum og starfsfólki
3. Umferliskennarar geta gefið góð ráð varðandi gott aðgengi
☐ Satt ☐ Ósatt
4. Þegar leiðbeint er án hvíta stafsins, gengur sá sem leiðir einu skrefi á eftir þeim sem hann leiðbeinir
☐ Satt ☐ Ósatt
5. Sá sem leiðbeinir blindum eða sjónskertum einstaklingi heldur aldrei í báðar hendur þess sem leiðbeint er
☐ Satt ☐ Ósatt
6. Það er hægt að nota hvíta stafinn á fleiri en einn veg
☐ Satt ☐ Ósatt

7. Veljið **sanna** fullyrðingu:

- ☐ Sjónskert, aldrað fólk á dvalarheimilum ætti ekki að ferðast um á eigin spýtur
- ☐ Endurteknar æfingar eru nauðsynlegar í umferliskennslu
- ☐ Umferliskennarinn veit best hvert hinn blindi einstaklingur þarf að fara
- ☐ Það þarf ekki að færa hindranir til því það er einfaldara að ganga framhjá þeim

8. Leið A-B er önnur en leið B-A og er því ný leið, þannig að „fram og til baka“ eru tvær leiðir

- ☐ Satt ☐ Ósatt

9. Fyllið í eyðuna:

Kennileiti í umferli eru ákveðin í samvinnu við [Click here to enter text.](#)

10. Að nota heyrn, lyktarskyn og umhverfisskynjun geta verið góð hjálp við að átta sig í umferli

- ☐ Satt ☐ Ósatt



PEMA 5 KÖNNUN: SAMVERA OG TÓMSTUNDIR

1. Þú ert að leiðbeina sjónskertum einstakling að finna bestu leið til að horfa á sjónvarp. Veldu **bestu** aðferðina:
 - ☐ Að stilla skjáinn á eins mikla birtu og hægt er
 - ☐ Að færa sig nær sjónvarpinu þar sem það virkar eins og stækkun og nýtist því vel
 - ☐ Að hafa sjónvarpið við glugga vegna þess að dagsljósið speglast þá á skjánum
 - ☐ Það er óþarfi að gera nokkuð þar sem sjónskertur einstaklingur heyrir vel í sjónvarpinu
2. Þú ert að stjórna lítilli samkomu á dvalarheimili og veist að Gunna sem er blind, ætlar að vera með. Veldu **bestu** leiðina fyrir hana að taka þátt:
 - ☐ Það er engin þörf á að kynna alla því hún mun þekkja alla á röddinni
 - ☐ Þú ávarpar Gunnu alltaf með nafni þannig að hún viti við hvern þú ert að tala
 - ☐ Það þarf ekki að láta Gunnu vita þegar einhver fer út því hún heyrir umganginn
 - ☐ Það er best að tala við aðstoðarmann blinds einstaklings til þess að forðast misskilning
3. Jón hefur alltaf haft mikinn áhuga á handavinnu, en vegna þess hve hann er sjónskertur hefur hann átt í miklum erfiðleikum með það. Merktu við það sem **EKKI** ætti að gera til að gera vinnuna auðveldari fyrir hann:
 - ☐ Þú ráðleggur honum að nota andstæða liti við vinnuna, t.d. að nota dökka prjóna með hvítu garni og ljósa prjóna með dökku garni
 - ☐ Hann ætti að sitja við borð þar sem borðplatan er með áberandi mynstri.
 - Einlitur bakgrunnur ruglar sjónina og truflar handavinnuna
 - ☐ Þú ráðleggur honum að nota stækkunargler eða stækkunarlampa
 - ☐ Þú gætir þess að hann hafi gott ljós við vinnuna, dagsljósið er besta ljósið ef hægt er.

**This document was developed under the Erasmus+ KA2 Strategic
Partnership Agreement nº 2016-1-ES01-KA202-025275**

PROJECT SENSNET

ITS USE RESULTS FROM SYNERGY AND AGREEMENT BETWEEN THE TWO PROJECTS!

