

Ældre & syns- og hørenedsættelser

Udgivet af ÆldreForum, 2000

Design: DanChristensenDesign

Fotos: Gerry Johansson, Billedhuset, og Bert Wirklund

Illustrationer: Dansk Blindesamfund

Repro: Focus Repro

Tryk: Herrmann & Fischer AS, Herlev

ISBN: 87-90651-15-4

Indholdsfortegnelse

Forord

Bedre indsats nødvendig når syn og hørelse ændres

Syn, hørelse og livskvalitet
Syn, hørelse og livskvalitet ændres ofte med alderen
Bedre udnyttelse af eksisterende viden
Værd at vide om nedsat syn
Værd at vide om hørenedsættelse
Værd at vide om døve og stærkt hørehæmmede
Værd at vide om døvblinde
Lange ventetider på undersøgelse og behandling

Når synet svigter

Udbredte øjensygdomme blandt ældre

- Grå stær
- Aldersforandringer på nethinden
- Skader som følge af sukkersyge
- Grøn stær

Synshandicap påvirker dagligdagen

Hvordan kan omgivelserne hjælpe?

- Generelle råd

Hjælpemidler

- Enkle hjælpemidler m.v.
- Svagsynsoptik

Undervisning og rådgivning

- De amtslige synsrådgivninger
- Videntcenter for Synshandicap
- Blindekonsulenterne
- Instituttet for Blinde og Svagsynede

Øvrige tilbud

Når hørelsen svigter

Hørenedsættelser hos ældre

- Årsager til høretab
- Svært hørehæmmede og døvblevne
- Ældre døve
- Tinnitus
- Hørenedsættelser - symptomer og behandling
- Den svære accept

Hvordan kan omgivelserne hjælpe?

- Søge information og viden
- Generelle råd

Høretekniske hjælpemidler

- Høreapparater
- Kommunikator
- Teleslynge
- Forstærker til dørklokke m.v.
- Forstærkertelefon
- Teksttelefon
- Elektronisk kommunikation

Tolkebistand

Bestilling af tolke

- Tegnsprogstolke
- Tegnstøttet dansk-tolke
- Skrivetolke og MHS-tolke

Undervisning og rådgivning

- Den offentlige høreomsorg
- Øvrige tilbud

Når både syn og hørelse svigter

Årsager til døvblindhed

Hvordan kan omgivelserne hjælpe?

Kommunikation med døvblindblevne

- Døvblindblevne med høre- og/eller synsrest
- Døvblindblevne uden høre- og synsrest
- Døvblindblevne tegnsprogsbrugere

Kontaktpersonordningen for døvblinde

Hjælpemidler

- Teksttelefon
- Trådløse alarmer

Undervisning og rådgivning

Øvrige tilbud

Litteratur

Beskrivelse af øjensygdomme

Beskrivelse af høretab og døvblindhed m.v.

Kommunikation og ledsagelse m.v.

Lys og hjælpemidler

Rådgivning og aktiviteter

Øvrige tilbud

Nyhedsbreve

Rapporter m.v.

Tilgængelighed

Forord

Syns- og hørenedsættelser hos ældre er sansedefekter, hvis diagnostik, art, omfang og sociale følger ikke kun er sundhedsvæsenets anliggende. Tværtimod angår disse tilstande primært de ældre selv og deres pårørende, som forudsætningen for, at en given sansedefekt erkendes, accepteres og dermed kan afhjælpes ved hjælp af de mange muligheder, der består i dag.

Desuden er forvaltningen af social rådgivning og støtte til anskaffelse af hjælpemidler for ældre med sansehandikap socialvæsenets arbejdsområde.

Endnu videre i perspektiverne berører de to centrale sansedefekter også planlægning, lys- og lydregulering i trafikken og belysning af gader, veje og boliger, når samfundet skal yde sit til sikkerheden for sansehandikappede ældre.

Endelig er pjecen tænkt som en informationskilde for samfundet som helhed, dvs. alle uden for de berørte familier, sundheds- og socialvæsen m.fl., fordi alle der møder sansehandikappede ældre bør kende de enkelte hensyn, der skal tages for at mindske eller fjerne sansemæssige uligheder mellem mennesker.

Oplysningerne om syns- og hørenedsættelser hos ældre er udarbejdet med velvillig bistand fra bl.a. Videnscenter for døvblevne, døve og hørehæmmede, Videnscentret for Døvblindblevne samt Videnscenter for Synshandicap. ÆldreForum takker de nævnte og alle andre involverede for denne bistand.

En særlig tak rettes til:

professor, overlæge, dr.med. Agnete Parving, Audiologisk Afdeling, Bispebjerg Hospital,

cand. psych. Grete Boisen, Audiologisk Afdeling, Bispebjerg Hospital,

overlæge Flemming Klie, Statens Øjenklinik,

socialrådgiver Hanne Retshammer, tidligere afdelingsleder ved Instituttet for Blinde og Svagsynede, samt

centerleder Kirsten Jansbøl, Videnscentret for Døvblindblevne.

Povl Riis
formand for ÆldreForum
Juni 2000

Bedre indsats nødvendig når syn og hørelse ændres

Syn, hørelse og livskvalitet

Syn og hørelse hjælper os til at realisere en stor del af det, vi som enkeltmennesker vælger skal være indholdet i netop vort liv. Disse sanser hjælper os fx i kommunikationen med andre, ved tilegnelse af information, til at opbygge sociale og faglige netværk, at udføre daglige gøremål, at færdes i vante og uvante omgivelser og til at dyrke fritidsinteresser og meget mere.

Når syn og hørelse ændres, ændres livsvilkårene derfor samtidig, og selv mindre handicap kan medføre indskrænkninger i udfoldelsesmuligheder, afhængighed af andre, og social isolation. Ved i tide at være opmærksom på dette kan unødvendige forringelser i livskvalitet og funktionsevne måske undgås.

De færreste gør sig imidlertid klart, hvad selv mindre forringelser af syn og hørelse kan betyde for dagligdagen, og mange med velfungerende sanser har derfor svært ved at sætte sig ind i de små og store forhindringer, som tilværelsen kan rumme for syns- og hørehæmmede. Af denne grund overses mennesker med nedsat syn og hørelse hyppigt både i dagligdagen og i samfundsplanlægningen på alle niveauer.

At bidrage til større forståelse for syns- og hørehæmmedes særlige behov og ønsker, og at øge kendskabet til behandlings- og støttemuligheder er derfor det primære formål med denne informationspjece.

Informationspjece er opdelt i fem selvstændige afsnit:

I afsnittet **Bedre indsats nødvendig når syn og hørelse ændres** beskrives udbredelsen af syns- og hørenedsættelser hos ældre, og der peges på områder, hvor den eksisterende viden med fordel kan udnyttes bedre - både på samfundsniveau og på det personlige plan.

I de følgende tre afsnit, **Når synet svigter**, **Når hørelsen svigter** og **Når syn og hørelse svigter**, beskrives årsager til alvorlige syns- og hørenedsættelser, og hvordan de nære omgivelser kan afhjælpe nogle af konsekvenserne. I hvert af disse afsnit omtales desuden eksempler på nyttige hjælpemidler, rådgivning, undervisning, videnscentre, samt organisationer og andre tilbud, med tilhørende adresser og telefonnumre.

I afsnittet **Litteraturoversigt** er bøger samt informations- og vejledningmateriale om alle tre sansehandicap samlet. En stor del af dette materiale er udarbejdet af videnscentre og organisationer på syns- og høreområderne.

Syn og hørelse ændres ofte med alderen

Problemer med syn og hørelse kan opstå i alle aldre, men risikoen stiger med alderen. De fleste oplever således allerede fra 40-50 års alderen begyndende *vanskeligheder med at se*, fx i forbindelse med læsning. Dette skyldes normale, biologisk betingede ændringer af synet, der kan afhjælpes med briller eller kontaktlinser og ved hensigtsmæssig brug af belysning. Efter 60 års alderen øges risikoen imidlertid for alvorlige synsnedsæt-

telser som følge af egentlige øjensygdomme, der kan kræve behandling eller andre foranstaltninger.

Det skønnes, at ca. 1 pct. af befolkningen, svarende til ca. 50.000 personer, har så alvorlige synsnedsættelser, at det medfører et egentligt synshandicap, der må afhjælpes med bl.a. svagsynsoptik. De fleste af disse er over 60 år, og for mange opstår synshandicappet først i en relativt sen alder.

Hver anden person mellem 70 og 80 år anslås at have *vanskeligheder med at høre*, og undersøgelser viser, at antallet formentlig er endnu større blandt ældre over 80 år. Samlet skønnes det, at cirka 10 procent af befolkningen - svarende til lidt over en halv million danskere - har problemer med at høre. Lidt flere mænd end kvinder får dårlig hørelse. For de fleste ældre er der tale om aldersbetinget hørenedsættelse, der kan afhjælpes betydeligt med høreapparater m.m. samt med råd og vejledning.

For nogle tiltager hørenedsættelsen dog i et sådant omfang, at de betegnes som svært hørehæmmede eller såkaldt døvblevne. Dette sker skønsmæssigt for mellem fem og ti personer hvert år. Samlet er ca. 6.000 personer meget svært hørehæmmede, og hos ca. 2.000 er hørenedsættelsen så alvorlig, at de betegnes som døvblevne.

Hos en mindre gruppe ældre opstår der *vanskeligheder med både at se og at høre*, og det medfører særlige problemer med kommunikation og samvær med andre. Det skønnes, at der i Danmark er ca. 900 ældre døvblinde, og at yderligere ca. 2.500 ældre har både syns- og høreproblemer i mindre alvorlig grad. Døvblindhed regnes for et selvstændigt handicap, og døvblinde kan derfor ikke uden videre drage fordel af tilbud til henholdsvis syns- eller hørehæmmede, men har brug for særligt tilpassede hjælpeforanstaltninger.

Bedre udnyttelse af eksisterende viden

Samfundsplanlægning

Konkret viden om syns- og hørenedsættelser udnyttes ikke altid tilstrækkeligt ved den overordnede planlægning og ved tilrettelæggelse af tilbud til ældre, og mange med kontakt til ældre savner elementær viden om håndtering af sansetabsskabte situationer og om de hensyn, der bør vises.

Eksempelvis kan dårlig gadebelysning, ujævne fliser på fortove og uhensigtsmæssige adgangsforhold, gøre det både vanskeligt og risikabelt for synshandicappede at færdes udendørs. Det er således nødvendigt, at hensyn til syns- og hørehandicappede indgår på lige fod med fysisk handicappede ved trafikplanlægning, projektering af nybyggeri, og ombygninger m.m. En tilkendegivelse fra kulturministeren om, at kendskab til spørgsmål om tilgængelighed fremover skal indgå i arkitektuddannelserne, er derfor et skridt på vejen for at bedre vilkårene også for syns- og hørehæmmede.

Også i forbindelse med den kommunale planlægning og udformning af tilbud til ældre kan konkret viden om syns- og hørehæmmedes særlige behov med fordel udnyttes bedre, end det er tilfældet.

En undersøgelse i Århus Amt har eksempelvis vist, at skiftende hjemmehjælpere skaber stor utryghed hos ældre, som ikke kan se eller genkende stemmen hos den hjemme-

hjelper, der kommer i hjemmet.¹ Ved tildeling af hjemmehjælp er det desuden vigtigt at være opmærksom på, at kommunikation med syns- og hørehæmmede kræver tid, og at den ikke kan foregå samtidig med, at hjemmehjælperen udfører de praktiske opgaver, der bevilges hjælp til. At hjemmehjælperen ofte er en meget central person for ældre, der er afskåret fra at tale med andre og fra at modtage information fra omverdenen, er ligeledes en kendsgerning, der bør tages hensyn til ved udmåling af hjælp.

Kendskab til nedsat syn eller hørelse, der fx er registreret af hjemmeplejen, følges heller ikke altid tilstrækkeligt op med de - ofte beskedne - afgørende tilbud om hjælp. Da en del ældre selv samtidig tøver med at søge hjælp og behandling, kan mulighederne for hurtig diagnosticering og hjælp let forspildes.

Medarbejdere, der varetager forebyggende hjemmebesøg, kan ofte med fordel inddrages i højere grad ved opsporing og opfølgning af hjælp.

Nogle kommuner har således indarbejdet spørgsmål om nedsat syn og hørelse i en spørgeguide, der anvendes ved de forebyggende hjemmebesøg. Da mange ældre hørehæmmede er tilbøjelige til at svare afvisende, når de bliver spurgt, om de har problemer med hørelsen, bør der stilles meget konkrete spørgsmål som fx 'Har De svært ved at høre en almindelig samtale?'. 'Kan De normalt høre dørklokken?' eller 'Bemærker familien somme tider, at De ikke tager/hører telefonen?'.

Misforståelser, fordomme og myter som årsag til manglende hjælp

Ukendskab til syns- og hørelidelser hos omgivelserne kan også medføre misforståelser og fejltolkninger.

Det kan fx være svært at forstå, at en person med et såkaldt kikkertsyn, dvs. en slags nøglehulskik, kan læse uden problemer, mens den samme person i andre situationer virker hjælpeløs, fordi evnen til at orientere sig mangler. På samme måde kan det være svært at forstå, at en hørehæmmede person i nogle situationer, fx i rolige omgivelser eller på tomandshånd, kan høre, hvad der tales om, men i andre situationer, fx i støjende omgivelser eller i større grupper, har svært ved at følge med.

Desuden varierer udbyttet af et høreapparat fra person til person, idet både høretabets art og sværhedsgrad og den enkeltes accept af og mulighed for at lære at anvende det spiller ind. Og et høreapparat kan i øvrigt aldrig gøre en hørehæmmede normalt hørende, men kun hjælpe til at høre bedre. Det kan vække undren eller irritation hos omgivelserne, og afstedkomme bemærkninger som 'det døve spektakel', eller 'han eller hun hører kun, hvad han eller hun vil høre'.

Især hørehandicap, der er usynligt, mødes ikke altid med samme tolerance og forståelse som andre handicap. Det har gennem tiderne givet sig udslag i sarkastiske og hånende kommentarer, der ofte sidestiller det at være *tunghør* med det at være *tungnem*.

Denne fordom medvirker formentlig til, at mange hørehæmmede - såvel ældre som yngre - ikke erkender eller underdriver et høreproblem. Undersøgelser blandt ældre har fx afsløret en udbredt negativ holdning til brug af høreapparater, og samtidig et udbredt ønske om, at apparaterne skal være så usynlige som muligt, til trods for at små apparater

¹ Undersøgelsen er omtalt i rapporten *Ældre døvblindeblevnes behov og muligheder for støtte*. Videnscentret for Døvblindeblevne, 1997.

både kan være mindre pålidelige og vanskeligere at betjene.² Uviljen eksisterer i alle aldersgrupper.

At syns- og høreproblemer hyppigt overses eller negligeres skyldes således ikke kun omgivelsernes mangel på viden og indlevelse, men også at ældre selv ofte søger at skjule eller bagatellisere generne, bl.a. fordi mange opfatter forringelser af syn og hørelse som en del af den normale aldring og derfor affinder sig med tilstanden.

Dagligdagen kan ofte lettes ved enkle midler

Konkret viden kan være en værdifuld hjælp til at lette hverdagen og fremme trivselen - og det kan ofte ske ved hjælp af enkle midler. Fx kan omgivelserne med lidt omtanke og opmærksomhed lette kommunikationen ved at tale klart og tydeligt eller placere sig på en måde i forhold til lyset, der giver mulighed for mundaflæsning. Og en uhensigtsmæssig belysning i boligen eller manglende tilpasning af briller kan for synshæmmede både resultere i en mindre aktiv tilværelse og i alvorlige faldulykker. Tilsvarende kan en uhensigtsmæssig belysning forringe mulighederne for kommunikation for en hørehæmmet, ligesom et manglende eller utilpasset høreapparat vil påvirke hverdagen og samværet med andre.

Imidlertid er myndigheder, ældre sansehandicappede, pårørende og andre ofte ikke tilstrækkeligt opmærksomme på de mange eksisterende muligheder og tilbud, der bl.a. kan hentes oplysning om i det righoldige informations- og vejledningmateriale, som videnscentre og organisationer på syns- og høreområderne har udarbejdet.

Værd at vide om nedsat syn

En svensk undersøgelse fra 1995 blandt ældre³ viste, at omkring en tredjedel havde utilstrækkelig belysning i hjemmet, bl.a. på grund af uvilje mod at ændre det vante miljø, og mange ophørte i stedet med lyskrævende aktiviteter. Forbedring af læselyset kan derfor betyde en bedre hverdag.

Justering af brillestyrken kan ligeledes øge livskvaliteten, hvorimod utilpassede briller kan have samme virkning som uhensigtsmæssig belysning: Man bevæger sig mere usikkert, holder sig måske mere i ro og ophører med aktiviteter, der tidligere bragte glæde i hverdagen.

Offentlige myndigheder og andre kan bl.a. lette adgangen til information og bidrage til bedre kommunikation. Fx har nogle biblioteker installeret såkaldte *CCTV-anlæg* (synsforstærkeranlæg), der giver svagsynede mulighed for at læse avis og andet, og en del biblioteker *indlæser* artikler fra lokalaviser og andet på kassettebånd. I Storstrøms Amt har Synscentralen og Nykøbing Falster Kommune åbnet et *Medieværksted*, hvor blinde og svagsynede, offentlige myndigheder, oplysningsforbund, foreninger og andre kan få oversat breve, brugsvejledninger og andet til lydbånd, punktskrift eller diskette. Og

² Biering-Sørensen M. & Parving A. et al. The Valby Project: a survey of hearing in the elderly ≥ 80 years of age not provided with hearing aids. Department of Audiology, Copenhagen: Bispebjerg Hospital 1997.

³ Sörensen S. & Brunnström G. Quality of light and quality of life: an intervention study among older people. Light. Res. Technol. 1995; 27/2.

Ringsted Kommune har suppleret sin *hjemmeside på Internettet* med en særlig udgave af kommunens borgerhåndbog, der ved hjælp af syntetisk talegengivelse, giver synshæmmede mulighed for at blive informeret ad denne vej.

En undersøgelse, foretaget af Center for Ligebehandling af Handicappede i 1999, viser imidlertid, at der - især i kommunerne, som står for en stor og vigtig del af den information, borgerne har brug for i hverdagen - er grund til at øge indsatsen på disse områder. Undersøgelsen viste således, at kun en tredjedel af de undersøgte kommunale hjemmesider var tilgængelige for svagsynede og blinde.

Værd at vide om hørenedsættelse

Med høreapparater, der eventuelt er suppleret med andre høretekniske hjælpemidler, er de fleste ældre hørehæmmede hjulpet godt på vej.

En del ældre har imidlertid et særligt behov for hjælp til den daglige brug og vedligeholdelse af høreapparater m.m. Har man eksempelvis føleproblemer i hænder og fingre eller nedsat syn eller koordinationsevne, kan det være vanskeligt at betjene høreapparater m.m. uden hjælp fra andre. For disse ældre er det derfor afgørende, at omgivelserne, bl.a. fagpersoner der er i kontakt med ældre, har en basisviden om høreapparater og hørehandicap. Enkle problemer som tilstoppede ørepropper, opbrugte batterier o.lign. er desuden ofte årsag til, at et høreapparat ikke virker, og social- og sundhedspersonale har sjældent tilstrækkelig indsigt til at kunne hjælpe i sådanne situationer.

Afholdelse af informationsmøder, temadage eller kurser for personale i social- og sundhedssektoren kan sikre en grundliggende viden om hørehandicap og høretekniske hjælpemidler. I nogle amter, bl.a. i Vestsjællands og i Århus Amt, har man således uddannet såkaldte høreomsorgsassistenten og medarbejdere blandt plejepersonalet, hvis opgaver herefter fortrinsvis består i at tilbyde hjælp og vejledning til ældre hørehæmmede.

Værd at vide om døve og stærkt hørehæmmede

Ældre døve, døvblevne og stærkt hørehæmmede har særlige behov. De er ofte afskåret fra information og dialog med fx hjemmehjælp, plejepersonale, læger eller kommunens forebyggelseskonsulenter, og fra at deltage i aktiviteter.

En undersøgelse, foretaget af Danske Døves Landsforbund i 1999 blandt alle døve i Danmark⁴, viste således, at de generelt har utilstrækkelig viden om muligheder og rettigheder, fx muligheder for hjælpemidler, tolkebistand, boligvejledning og hjemmehjælp. Undersøgelsen viste samtidig, at halvdelen havde et udækket behov, fx for hjælpemidler, tegnsprogstolkning til besøg hos læge, oversættelse af breve fra myndigheder, information om bivirkninger af medicin, og vejledning om flytning til plejebolig m.m. Følelsen af ensomhed og isolation er også udbredt blandt ældre døve, der oftere er enlige end resten af ældrebefolkningen.

⁴ Gramstrup A. Ældreomsorg for døve. En belysning af ældre døves levekår, behov og krav til fremtidig ældreomsorg. Danske Døves Landsforbund, 1999.

Større opmærksomhed hos især kommuner og amter kan være med til at sikre ældre døve den nødvendige information. Fx modtager kun 12 pct. ældre døve besøg af en kommunal forebyggelseskonsulent, og disse besøg foregår næsten alle uden hjælp fra en professionel tegnsprogstolk. Derfor får døve generelt mindre udbytte af besøgene, og fratages samtidig muligheden for at indgå i dialog.

Da undersøgelsen således har dokumenteret et stort behov for hjælp og vejledning til ældre døve, arbejder Danske Døves Landsforbund for etablering af en landsdækkende ordning med tegnsprogede ældrevejledere, der skal udføre opsøgende arbejde.

Værd at vide om døvblinde

Betegnelsen døvblind kan forlede nogle til at tro, at disse personer hverken kan se eller høre, men dette er kun tilfældet for ganske få. Langt de fleste har således en rest af enten syn eller hørelse, eller af begge dele, som, hvis den udnyttes, kan være afgørende for evnen til at klare sig.

Undersøgelser⁵ viser, at ældre døvblindblevne heller ikke altid tilbydes hjælpe- og støtteforanstaltninger i tilstrækkeligt omfang. Dette skyldes ikke - pointeres det i undersøgelserne - amters og kommuners manglende *vilje* til at yde hjælp, men derimod manglende *viden*, og en utilstrækkelig koordinering mellem de amtslige specialrådgivningsinstanser for høre- og synshandicappede.

Videnscentret for Døvblindblevne har derfor iværksat forskellige initiativer for at udbrede viden om denne gruppe. Der er bl.a. udarbejdet informationsmateriale og et såkaldt opsporingsværktøj⁶, der kan hjælpe personalegrupper til at identificere syns- og høreproblemer og til at iværksætte de nødvendige foranstaltninger.

Men det er helt afgørende for kvaliteten af den hjælp, der ydes, at de amtslige specialrådgivningsinstanser, dvs. høreinstitutter og synsrådgivninger, koordinerer indsatsen. Sker dette ikke, kan det fx betyde, at specialindsatsen kun retter sig mod det ene sansetab med det resultat, at der tildeles hjælpemidler, som er uanvendelige på grund af det andet sansetab.

Lange ventetider på undersøgelse og behandling

Med til en samlet og forstærket samfundsindsats for ældre syns- og hørehæmmede hører ikke kun øget opmærksomhed og større indsigt, men også bedre undersøgelses- og behandlingsmuligheder.

⁵ Undersøgelserne er beskrevet i rapporterne *Ældre døvblindblevnes behov og muligheder for støtte* (Herlev 1997) og *Sådan kan det gøres: rapport fra et projektsamarbejde med Fredericia Kommune om døvblindblevne ældre* (Herlev 1998). Begge rapporter er udgivet af Videnscentret for Døvblindblevne.

⁶ Rapporterne: *Praktisk værktøj til opsporing af ældre med alvorlige høre- og synsproblemer*; 1+1= 3: vejledning om ældre døvblindblevne for forebyggende medarbejdere; *Sådan kan det gøres: rapport fra et projektsamarbejde med Fredericia Kommune om døvblindblevne ældre samt Ældre døvblindblevnes behov og muligheder for støtte* er omtalt i litteraturoversigtens afsnit om Rapporter m.v. sidst i denne informationspjece.

Både for syns- og hørenedsættelser gælder det således, at jo tidligere problemerne erkendes og diagnosticeres, jo bedre effekt vil behandlingen ofte have.

En tidlig behandling påvirker også behovet for andre initiativer som fx supplerende hjælpemidler, undervisning eller omsorgstilbud. En tidlig behandlingsindsats kan således både mindske, udskyde eller fremrykke behovet for supplerende indsats. Men under alle omstændigheder er en tidlig diagnosticering og behandling med til at forhindre unødvendige forringelser af den enkeltes funktionsmulighed og livskvalitet.

På synsområdet ville det således være ønskeligt, at alle over 60 år fik mulighed for en årlig kontrolundersøgelse hos en øjenlæge. I løbet af de næste 25 år må der imidlertid alene som følge af den demografiske udvikling forudses en stigning i omfanget af ældre med behandlingskrævende øjenlidelser. Samtidig viser Sundhedsstyrelsens prognoser at antallet af øjenlæger, der i forvejen er utilstrækkeligt, vil falde yderligere.

Også på høreområdet er der lange ventetider på undersøgelse og behandling, i nogle amter over to år. I et forsøg på at skabe en mere effektiv organisering af høreomsorgen blev støtte til høreapparater i 1997 overført fra kommunerne til amterne. Samtidig fik amterne adgang til internt at foretage de nødvendige organisatoriske ændringer med henblik på bedst mulig udnyttelse af den samlede ekspertise på området, ligesom amterne fik mulighed for at inddrage privatpraktiserende ørelæger og private høreklinikker i opgaveløsningen. Disse ændringer har imidlertid ikke haft tilstrækkelig effekt. Derfor vedtog Folketinget i maj 2000 en lovændring, der på længere sigt forventes at bidrage til at nedbringe ventelisterne på høreapparatbehandlingen. Efter de ny regler får hørehæmmede, der er vurderet af en ørelæge, mulighed for at vælge at modtage behandling i privat regi med et tilskud fra det offentlige. Effekten af lovændringen vil dog også afhænge af, at der uddannes tilstrækkeligt personale på området.

Der er derfor fortsat behov for at følge udviklingen i ventetiderne og ressourcerne på området.

Når synet svigter

Når synet svigter

Svagsynethed og social blindhed er betegnelser for forskellige grader af synsnedsættelser, der indebærer et synshandicap. En synsnedsættelse betegnes først som et synshandicap, når synet er nedsat til en tredjedel af det normale eller mindre, og det er på dette tidspunkt, der normalt begynder at opstå behov for svagsynsoptiske hjælpemidler, rådgivning og undervisning. I dagligdagen opdages et synshandicap ofte ved, at det kniber med at læse, selvom brillestyrken bliver sat op.

Personer med *svagsynethed* har et restsyn på mellem en tredjedel og en tiendedel af det normale syn. Et restsyn på en tredjedel af det normale indebærer, at personen på 6 meters afstand kan skelne detaljer, som normalt seende kan se på 18 meters afstand (synsbrøk 6/18). Personer, der betegnes som *socialt blinde*, har et restsyn på maksimalt 10 pct. af det normale, og kan lige netop skelne detaljer på 6 meters afstand, som normalt seende kan se på 60 meters afstand (synsbrøk 6 / 60).

De færreste ældre bliver helt blinde, og støtte fra omgivelserne kan sammen med de rigtige hjælpemidler, rådgivning og eventuelt undervisning være med til at give såvel svagsynede som socialt blinde en ganske god udnyttelse af det resterende syn.

Udbredte øjensygdomme blandt ældre

De hyppigste øjensygdomme, der medfører nedsat syn hos ældre, er grå stær, aldersforandringer eller sukkersygeforandringer på nethinden samt grøn stær. Nogle øjensygdomme kan behandles, så synstabet udskydes eller stoppes. Det er derfor vigtigt jævnligt at få øjnene undersøgt, så eventuelle øjensygdomme opdages - helst inden sygdommen resulterer i en synsnedsættelse.

På de næste sider er sygdommenes indvirkning på synet illustreret med en række tegninger. Tegningerne er stillet til rådighed af Dansk Blindesamfund.

Grå stær

Grå stær (katarakt, uklarhed i øjets linse) viser sig ofte efter 60-års alderen. Synet bliver langsomt uklart og tåget, farverne ændres og mange blændes af lys, fx fra modkørende biler. Det kniber desuden med at se ansigtstræk og tekster på TV. Grå stær medfører sjældent blindhed, og synet kan genskabes ved operation, der ofte kan klares uden indlæggelse. Mange klarer sig bagefter med almindelige briller.

Aldersforandringer på nethinden

Aldersforandringer på nethinden (macula degeneration) er den mest udbredte årsag til synshandicap blandt ældre og skønnes at føre til nedsat syn hos ca. 10 pct. af befolkningen mellem 65-70 år og hos 30 pct. over 70 år. Det vides dog ikke, hvor mange af disse personer, der får en så alvorlig synsnedsættelse, at der er tale om et synshandicap.

Sygdommen rammer den centrale del af synet, der populært kaldes læsesynet eller skarpsynet. Evnen til at se skarpt svækkes gradvis, således at der kan opstå problemer

med at læse, se TV og udføre vante opgaver, fx madlavning, rengøring og hobbyarbejde. Derimod forringes orienteringssynet ikke, og personer med aldersforandringer på net-hinden kan færdes nogenlunde selvstændigt. Det første tegn er ofte, at lige linier, fx dørkarme, opfattes som skæve eller buede. Der er flere variationer af sygdommen, og i nogle tilfælde kan laserbehandling stoppe eller udskyde synstabet.

Skader som følge af sukkersyge

Sukkersyge kan give skader i øjets nethinde, men symptomerne mærkes ofte ikke, før der kan være udbredte forandringer. Alle med sukkersyge bør derfor, uanset alder, få synet kontrolleret årligt hos en øjenlæge. Forandringerne kan ofte behandles med laser.

Bedre end behandling er det selvsagt at forebygge sukkersyge, bl.a. ved fysisk aktivitet og en kost, der vedligeholder den normale vægt.

Grøn stær

Det skønnes, at 35-40.000 danskere har grøn stær (glaucom, forhøjet tryk i øjet), men at sygdommen endnu ikke er konstateret hos 15-20.000 af disse personer. Grøn stær rammer hyppigst ældre, og det skønnes, at 3 til 4 ud af 100 personer ved 75-års-alderen lider af sygdommen.

Sygdommen rammer orienteringssynet, og der opstår blinde pletter i synsfeltet, der kan gøre det vanskeligt at orientere sig på gaden og i nye omgivelser. Man kan snuble over 'usynlige' ting, der befinder sig i de blinde pletter. Ubehandlet resulterer sygdommen i såkaldt kikkertsyn, der indskrænker synsfeltet, således at personen kun er i stand til at se lige frem for sig. Personer med kikkertsyn kan dog ofte læse, da centralsynet først påvirkes senere. Grøn stær behandles medicinsk, evt. kombineret med laserbehandling eller operation, og behandlingen kan ofte stoppe synstabet.

Synshandicap påvirker dagligdagen

Et synshandicap påvirker uundgåeligt dagligdagen både fysisk og mentalt. Hvis det fx kniber med at udføre de daglige opgaver i hjemmet, bliver man afhængig af andre, ligesom det er let at blive socialt isoleret, når det kniber med tale med om nyhederne i dagens avis, at komme ud blandt andre eller med at genkende folk på gaden.

Også måltider kan volde vanskeligheder, fordi synshandicappede ofte ikke rigtigt kan se, hvad der er på bordet eller på tallerkenen, og mange føler derfor, at de ikke længere spiser så pænt. Ofte takker synshandicappede derfor nej til invitationer. Ved enkle teknikker kan måltidet dog igen nydes sammen med andre. Videncenter for Synshandicap forventer i løbet af foråret 2000 at udgive en pjece, der beskriver disse teknikker. Råd og vejledning kan desuden fås hos de amtslige synsrådgivninger. Begge er omtalt senere i dette kapitel.

Hvordan kan omgivelserne hjælpe?

Familie, venner og social- og sundhedspersonale kan være med til at øge livskvaliteten for den enkelte synshandicappede ved at tage hensyn til følgerne af handicapet.

Man bør dog være opmærksom på, at ikke alle har samme slags problemer. Hos nogle er dele af synet helt eller delvist intakt, mens andre dele af synet er alvorligt svækket. Fx kan aldersforandringer på nethinden medføre, at man ikke kan læse - men måske godt kan orientere sig, mens grøn stær omvendt kan medføre, at man måske kan læse, men har vanskeligt ved at orientere sig og derfor har behov for ledsagelse. Også den enkeltes evne til at mestre forandringer i tilværelsen har betydning for behovet for støtte. Da den enkelte synshandicappede er ekspert i egne behov, bør man derfor altid spørge vedkommende, hvis man er i tvivl.

Videnscentre på syns- og høreområdet, Institut for Blinde og Svagsynede og Dansk Blindesamfund har udarbejdet en række pjecer med gode råd om det daglige samvær med synshandicappede, der er omtalt i litteraturoversigten sidst i denne pjece. Nogle af pjecerne henvender sig særligt til hjemmehjælpere og ansatte i sundhedssektoren, men en del af rådene kan med fordel anvendes af alle, der har kontakt med synshandicappede.

Generelle råd

Nogle generelle råd kan være en hurtig hjælp i dagligdagen:

- Præsenter dig, så den synshandicappede kan genkende dig.
- Tiltræk opmærksomheden ved at nævne personens navn, eller ved en let berøring. Hvis du placerer dig, så lyset falder på dit ansigt, er det lettere at støtte sig til din mimik.
- Placer dig, så du kan ses og høres. Sørg for at vende ansigtet mod den person, du taler med. Sæt dig eventuelt ned, så I er i øjenhøjde.
- Tal tydeligt - ikke for hurtigt og sjusk ikke med udtalen.
- Fortæl, hvad du foretager dig. Synshandicappede kan ikke se, hvis du peger eller gestikulerer.
- Stil ikke tasker og lignende i ganglinier, og lad ikke døre og låger stå halvt åbne - de er alt for lette at støde ind i.
- Fortæl, når du forlader rummet. Gør dig synlig - giv lyd fra dig, når du går fra et rum til et andet. På den måde kan den synshandicappede følge med i, hvor du befinder dig.
- Giv altid besked, når du går.

- Vær opmærksom på, at trætheden hurtigere melder sig hos personer, der skal koncentrere sig meget for at opfatte, hvad der bliver sagt.

Hjælpemidler

Også forskellige former for hjælpemidler kan være med til at lette dagligdagen.

Enkle hjælpemidler m.v.

En telefon med store taster og tydelige tal eller en båndoptager til afspilning af bøger, ugeblade og tidsskrifter m.v. indtalt på bånd er blot eksempler på nogle enkle hjælpemidler. Også en lille lommelyslup, der kan forstørre op i forskellige grader, kan være praktisk ved indkøb m.v. Computere anvendes af flere og flere ældre, og i mange af de almindelige computerprogrammer kan skriftstørrelsen og farven på skærmen ændres. Hvis dette ikke er tilstrækkeligt, findes der særlige forstørrelsesprogrammer.

Amternes Hjælpemiddelcentraler og kommunernes sociale forvaltninger kan oplyse om, hvilke hjælpemidler og redskaber der findes, om hvor der kan fås rådgivning om hjælpemidlerne, og om der ydes støtte til anskaffelsen.

Svagsynsoptik

Behovet for svagsynsoptik opstår almindeligvis ved den grad af synsnedsættelse, der betegnes 'svagsynethed'. Svagsynsoptik er primært optik med forstørrende virkning, fx brillebårne eller håndholdte lupper med eller uden lys, som gør det muligt igen at læse. Hvis synsnedsættelsen er så udtalt, at man fortsat ikke kan læse med brillebåret og håndholdt optik, kan et synsforstærkeranlæg komme på tale. Synsforstærkeranlægget, der i daglig tale kaldes CCTV-anlæg, forstørrer teksten op på en skærm, så det er muligt at læse aviser, bøger og post m.v. uden hjælp.

Til fjernsynsbrug har en skærlup foran fjernsynet tidligere været meget udbredt. Da skærluppen ikke forstørrer fjernsynsbilledet særlig meget, virker den først og fremmest ved, at den minder familie og andre om, at man har svært ved at se. Der findes også en såkaldt COIL fjernsynsbrille, som imidlertid ikke kan indstilles individuelt. Når man ser fjernsyn, hjælper det i første omgang meget at rykke tættere på skærmen. Det skader ikke øjnene, selvom det er en udbredt myte, men gør det lettere at se. Det hjælper også, hvis fjernsynet kan hæves, så øjnene er ud for midten af TV-skærmen. En nyere fjernsynsmodel, hvor billederne har en større opløsningsgrad, kan ligeledes hjælpe.

Det er øjenlægen, der fastslår årsagen til synshandicappet og sværhedsgraden, og når dette er sket, kan der søges om økonomisk støtte til svagsynsoptik hos amterne (samt Københavns og Frederiksberg Kommuner). Hvis der er tale om briller, udmåles de af øjenlægen eller optikeren.

I litteraturlisten sidst i denne pjece omtales i afsnittet om 'Lys og hjælpemidler m.v.' en række publikationer, der beskriver forskellige former for enkle redskaber, hjælpemidler og svagsynsoptik, eller som indeholder enkle råd om belysning.

Undervisning og rådgivning

De amtslige synsrådgivninger

Personer med en generende synsnedsættelse kan henvende sig til den amtslige synsrådgivning, der hjælper med at få dagligdagen til at fungere så tilfredsstillende som muligt.

Brug af svagsynshjælpemidler

Nogle synsrådgivninger har en øjenlæge og optiker tilknyttet, og synsrådgivningen kan altid bistå med at afprøve hvilken form for *svagsynsoptik*, der passer den enkelte. Det kræver tilvænning og øvelse at anvende svagsynshjælpemidler, og synskonsulenten i synsrådgivningen kan undervise i, hvordan hjælpemidlet anvendes med størst muligt udbytte.

ADL og Mobility undervisning

Hvis synsnedsættelsen også giver problemer med at klare den *almindelige daglige livsførelse*, kan en såkaldt ADL-instruktør tilbyde træning i fx at tilberede mad, gøre rent eller klare personlig hygiejne. Træningen kan eventuelt foregå i hjemmet. Den såkaldte *Mobility-instruktør* træner personer med meget stærkt nedsat syn i at orientere sig og færdes udendørs og indendørs, fx ved brug af hjælpemidler som 'den hvide stok', der dog kræver, at man er let til bens.

Boligindretning og belysning m.v.

Synsrådgivningen kan også vejlede om nødvendige ændringer i boligindretningen og afprøve belysningen i hjemmet, eventuelt i samarbejde med den kommunale ergoterapeut. *Korrekt belysning* afhænger bl.a. af, hvilken øjenssygdom der er tale om. Fx medfører aldersforandringer på nethinden ofte behov for øget lysstyrke, og grå stær kan medføre særlig følsomhed over for blænding, mens meget og velrettet lys kan hjælpe personer med grøn stær.

Rådgivning og oplysning

Alle med en varig og alvorlig synsnedsættelse, pårørende og personale i kontakt med ældre synssvækkede, kan henvende sig direkte til synsrådgivningen, der ved hver enkelt henvendelse vurderer, om synsnedsættelsen medfører behov for rådgivning og undervisning.

Synsrådgivningerne er desuden forpligtet til at informere om, hvordan synshandicappede kan hjælpes. Det kan fx være ved foredrag, der kan arrangeres for grupper af borgere.

Opbygning af synsrådgivningerne

Synsrådgivningerne er forskelligt organiseret rundt om i landet, men de er tit placeret på amtets synscentral, kommunikationscenter eller - i enkelte tilfælde - på hjælpemiddelcentralen. Ofte er det nødvendigt at inddrage flere faggrupper, når et alvorligt synshandicap skal afhjælpes: øjenlæge, optiker, synskonsulent og eventuelt ADL- og Mobilityinstruktører. Hvis synsrådgivningen er organiseret i en synscentral, vil disse faggrupper

tit være samlet på centralen. I andre tilfælde kan synsrådgivningen koordinere samarbejdet mellem den synssvækkede og de nævnte faggrupper. Synsrådgivningen kan også koordinere samarbejdet med kommunen, der i nogle tilfælde bevilger de almindelige hjælpemidler, og med en blindekonsulent, der er omtalt senere i kapitlet.

Videncenter for Synshandicap

Da synsrådgivningerne som nævnt har forskellige betegnelser i de enkelte amter, og i nogle tilfælde er spredt på flere institutioner, kan det være vanskeligt for den enkelte at finde frem til den rette rådgivnings- og undervisningsinstans. Videncenter for Synshandicap kan imidlertid oplyse, hvordan synsrådgivningen er sammensat i det enkelte amt, og om hvor man skal henvende sig med et konkret problem. Videncentret rådgiver dog ikke nærmere om personlige forhold i enkeltsager.

Videncentret står ligeledes til rådighed med kvalificeret viden om synshandicap og synshandicappede til bl.a. synshandicappede, offentlige forvaltninger, uddannelsessteder, arbejdspladser og synsmedarbejdere.

Videncenter for Synshandicap

Rymarksvej 1, 2900 Hellerup

Tlf: 39 46 01 01. Fax: 39 61 94 14

Internet: www.visinfo.dk

Blindekonsulenterne

Også blindekonsulenterne, der er en landsdækkende ordning, kan oplyse om tilbudene i det enkelte amt, og om hvor man skal henvende sig. Blindekonsulenterne, der selv er blinde eller stærkt svagsynede, kan endvidere med at løse praktiske problemer, og med at ansøge om de hjælpemidler, der bevilges af kommunen.

Alle med en varig synsnedsættelse kan kontakte blindekonsulenterne, der ved hver enkelt henvendelse vurderer, om der er behov for støtte fra en blindekonsulent. Blindekonsulenterne hører under amterne (specialkonsulent-ordningen for blinde), og administreres af Dansk Blindesamfund. Blindekonsulenterne kan kontaktes via Dansk Blinde-samfund, der er omtalt i næste afsnit 'Øvrige tilbud'.

Instituttet for Blinde og Svagsynede

Undervisningen for ældre med synsnedsættelse foregår oftest lokalt hos synsrådgivningerne, men Instituttet for Blinde og Svagsynede kan i nogle tilfælde supplere disse tilbud. Instituttets *seniorkurser* er et tilbud til svagsynede ældre i det storkøbenhavnske område. Der undervises bl.a. i almindelig daglig livsførelse, trafiktræning, og i brug af båndoptager eller andre hjælpemidler. *Voksenkurserne* henvender sig til personer i hele landet med stærk synsnedsættelse i kombination med andre handicap. Undervisningen, der er individuel, omfatter bl.a. træning i Mobility og ADL.

Alle kan henvende sig til Instituttet, der tager stilling til optagelse på et af kurserne eller til, om der lokalt findes tilsvarende kurser.

Instituttets *konsulentvirksomhed* tilbyder undervisning til fx hospitaler, dagcentre, uddannelsesinstitutioner og kommuner, ligesom konsulenterne kan rådgive og vejlede om behandling af enkeltpersoner.

Instituttet for Blinde og Svagsynede

Rymarksvej 1, 2900 Hellerup

Tlf: 39 45 25 45. Fax: 39 45 25 25

Internet: www.ibos.dk

Øvrige tilbud

Dansk Blindesamfund - Landsforeningen af blinde og svagsynede i Danmark

Thoravej 35

2400 København NV

Tlf: 38 14 88 44. Fax: 38 14 88 00

Internet: www.dkblind.dk

Som *medlemmer* optages personer, der er socialt blinde. Øjenlægerne henviser alle relevante personer til organisationen. Foreningens omsorgskonsulenter støtter bl.a. nyblinde medlemmer til at komme ud af social isolation, og lokalafdelingerne arrangerer kurser, udflugter og foredrag.

Omsorgskonsulenterne kan endvidere rådgive dagcentre og plejehjem om bl.a. aktivitetsmuligheder og hjælp til stærkt svagsynede og blinde.

Landsforeningens *informatører* tilbyder foredrag m.v. om blinde og svagsynede til bl.a. aktivitetscentre, klubber og foreninger.

Dansk Glaucom Forening for patienter og pårørende (grøn stær)

Torvegade 53, 3. tv.

1400 København K

Tlf: 32 96 23 29

Foreningen fungerer som netværk og mødested for patienter med grøn stær og pårørende. Foreningens formål er at udbrede kendskabet til og forståelsen for sygdomskomplekset glaucom. Foreningens medlemmer tilbydes bl.a. medlemsmøder, konferencer, medlemsblade og psykologhjælp m.v.

Øjenforeningen Værn om Synet

Jægersborg Allé 16, 1

2920 Charlottenlund

Tlf: 39 64 46 42. Fax: 39 64 46 98

Internet: www.vos.dk

Foreningens hovedformål er at støtte forebyggelse og bekæmpelse af øjensygdomme og blindhed, ved oplysning og ved støtte til forskning i behandlingsmetoder. Foreningens medlemmer tilbydes bl.a. lægebrevkasse, telefonservice, foredrags- og mødearrangementer.

Center for Tilgængelighed

Graham Bells Vej 1A

8200 Århus N

Tlf: 87 41 24 24. Fax: 86 78 37 30

Internet: www.centil.dk

Centret er et landsdækkende videnscenter, der udvikler og formidler viden om tilgængelighed inden for byggeri, informations- og kommunikationsteknologi, transport og produktdesign. Centrets primære opgave er forsknings- og udviklingsprojekter, konsulentrådgivning, undervisning og information om tilgængelighed, herunder om eksisterende regler og vejledninger. Center for Tilgængelighed er en afdeling af Hjælpemiddelinstittet.

Danmarks BlindeBibliotek

Teglværksgade 37

2100 København Ø

Tlf: 39 27 44 44. Fax: 39 27 44 54

Internet: www.dbb.dk

Danmarks BlindeBibliotek producerer og udlåner lydbånd, punktskriftmateriale og elektroniske tekster til blinde, svagtseende og andre, som pga. handicap ikke kan læse trykt tekst. Man kan låne bøger, tidsskrifter og aviser m.v. Der kræves lægeattest eller medlemskab af Dansk Blindesamfund for at blive indmeldt som låner hos Dansk BlindeBibliotek. Det er gratis at låne, og udlånsmaterialer sendes vederlagsfrit. Andre, der har svært ved at læse trykte tekster, kan få hjælp og vejledning samt låne materiale fra BlindeBiblioteket gennem folkebibliotekerne.

Folkebibliotekernes tilbud

'*Bogen kommer-service*' er bibliotekernes tilbud om at bringe bøger hjem til lånere, der ikke selv kan komme på biblioteket.

Magna Print-serien omfatter et stort udvalg af bøger inden for alle genrer, trykt med stor skrift. Bøgerne har samme format som andre bøger, og kan lånes på biblioteket.

Lydbøger og lydavis: En række bøger er indtalt på bånd, som kan lånes gennem alle biblioteker. Mange biblioteker udlåner også lydavisers med artikler fra lokalbladene.

Indlæsningsservice: En række biblioteker tilbyder at indlæse privat materiale på bånd, fx breve, brugsanvisninger, eller avisartikler.

Synsforstærkeranlæg m.v.: Nogle biblioteker har opstillet synsforstærkeranlæg (CCTV-anlæg), der forstørrelser teksten op på en skærm, så det er muligt at læse aviser, bøger og post m.v. Enkelte biblioteker har opstillet et såkaldt 'talende værksted', hvor man ved hjælp af en scanner og en talende computer kan få læst sit materiale op eller indtalt på bånd. Begge anlæg skal benyttes på biblioteket.

Fritidsundervisning for svagsynede og blinde

Nogle steder i landet arrangerer oplysningsforbund og aftenskoler kurser, der er særligt tilrettelagt for blinde og svagsynede, fx kurser i edb, kreative fag, senblindekurser og

motion eller bevægelse. Blindekonsulenten kan oplyse, om dette tilbud findes i lokalområdet.

Lysteknisk Selskab

Engholmvej 19

P.O. Box 28

3660 Stenløse

Tlf: 47 17 18 00. Fax: 47 17 08 32

Internet: www.lysteknisk.dk

Lysteknisk Selskab rådgiver foreningens medlemmer om god og hensigtsmæssig belysning i bl.a. hjemmet. Såvel enkeltpersoner som firmaer kan blive medlemmer. I begrænset omfang tilbydes ældreorganisationer, ældreklubber og ældreråd foredrag om belysning i hjemmet. Lysteknisk Selskab kan eventuelt hjælpe med at finde andre foredragsholdere.

Tele Danmarks Handicapservice

Tlf: 33 99 26 26

Tele Danmark forhandler svagsynstal og telefonapparater med store taster, der med fordel kan anvendes af personer med nedsat syn. Hvis det er ikke muligt selv at besøge en Tele Danmark Butik, tilbyder Handicapservice konsulentbesøg i hjemmet med rådgivning og vejledning om forskellige løsninger.

Når hørelsen svigter

Når hørelsen svigter

Når hørelsen begynder at svigte, sker der ikke alene tab af information. Også samvær og samtale med andre mennesker påvirkes, og for nogle kan en hørenedsættelse medføre nedsat livskvalitet, nedsat arbejdsevne, social isolation og ensomhed. Det er derfor vigtigt straks at reagere ved mistanke om høretab hos sig selv eller hos andre. Jo før et høreproblem erkendes og diagnosticeres, jo bedre vil effekten af behandlingen være.

Hørenedsættelser hos ældre

Årsager til høretab

Høretab kan opstå af flere forskellige årsager. Ofte er der tale om en kombineret påvirkning fra arvelige og miljømæssige faktorer. Blandt de væsentligste risikofaktorer er støj, ulykker, medicin og sygdom (bl.a. mellemørebetændelse, meningitis og Ménières sygdom, der rammer balanceorganet og hørenerven i det indre øre).

Hos de fleste ældre skyldes hørenedsættelsen dog, at høreevnen forringes med alderen som følge af biologiske forandringer i forbindelse med aldringsprocessen. Over halvdelen af alle ældre over 70 år har nedsat hørelse.

Hørenedsættelsen kan være af let, middel eller svær karakter, og den kan svække øret generelt eller ramme særlige - ofte de lyse - toneområder. Hos de fleste ældre er også skelneevnen forringet, hvilket medfører, at de talte lyde flyder sammen, og gør det svært at forstå, hvad der bliver sagt. Høreapparater kan kun i nogen grad afhjælpe forringet skelneevne.

Svært hørehæmmede og døvblevne

Hos nogle hørehæmmede forringes høreevnen så meget, at de må betegnes som meget svært hørehæmmede eller døvblevne. De fleste har en mindre hørerest, som de ved hjælp af høreapparat kan bruge til at opfange baggrundslyde, men derudover må synet så vidt muligt træde i hørelsens sted.

En døvbleven eller svært hørehæmmet person er typisk født og opvokset som hørende eller let hørehæmmet. Talesproget er derfor i behold efter høretabet, men der er brug for hjælp til at forstå andres tale. Det kan ske enten via tolk eller ved visualisering af talen.

Ældre døve

Der antages i Danmark at være 4.000 døve og heraf er ca. 615 over 60 år. Døve kommunikerer via tegnsprog, der har sin egen grammatik og sætningsopbygning. Tegnsproget formidles via hænder, mimik og kropsbevægelser, og det opfattes gennem synet. Døve tegnsprogsbrugere er normalt født døve eller er blevet døve i en tidlig alder.

Tinnitus

Mange hørehæmmede og døve har ikke kun nedsat hørelse men også tinnitus, der viser sig som en konstant ringen, susen eller anden støj i ørerne, deraf det karakteristiske øgenavn, 'Djævelens orkester'. Man regner med, at omkring 400.000 danskere har tinnitus i varierende grad. Omkring 8.000 har tinnitus i så svær grad, at det påvirker dagligdag og livskvalitet.

Tinnitus optræder hyppigst i forbindelse med hørenedsættelser, som skyldes støj eller aldersforandringer i øret, og mange ældre hørehæmmede lider derfor også af tinnitus. Der findes i dag ikke en egentlig behandling, men i en del tilfælde kan tinnitus dæmpes af lyd fra høreapparat eller tinnitus-masker, der er et lille apparat, som placeres i øret og udsender en brusende lyd. Nogle audiologiske afdelinger tilbyder masker-behandling og samtaler med læge eller psykolog. Derudover tilbyder de amtslige høreinstitutter kurser og vejledning til tinnitusramte.

Hørenedsættelser - symptomer og behandling

Symptomer

I de fleste tilfælde udvikler høretabet sig gradvis over flere år, og ofte er det familie, ægtefælle eller kolleger, der først bliver opmærksomme på problemet, fx når der opstår kommunikationsvanskeligheder i hverdagen.

For den hørehæmmede er et af de første tegn ofte, at det er vanskeligt at høre, hvad der bliver sagt i situationer med meget baggrundsstøj, fx ved selskabelige lejligheder hvor mange personer taler samtidig. Ofte er man i stand til at høre, *at* der bliver talt, men man kan ikke skelne ordene og dermed forstå, *hvad* der bliver sagt. Andre typiske tegn er, at det er nødvendigt at skruer op for lyden på radio og fjernsyn, og at der er problemer med at høre, at telefon og dørklokke ringer.

Symptomer på hørenedsættelse opfattes somme tider af omgivelserne som tegn på begyndende demenssygdom, svigtende åndsevner eller depression hos den ældre. Der ved risikerer man at overse, at høreproblemerne kan behandles og afhjælpes. Ved begyndende høreproblemer er det derfor vigtigt straks at kontakte den praktiserende læge eller speciallæge med henblik på at få foretaget en høreprøve.

Behandling

Det er kun i få tilfælde muligt at behandle og helbrede hørenedsættelser medicinsk eller kirurgisk. Derimod findes der mange forskellige typer høreapparater og tekniske hjælpemidler, som i forskellig grad kan kompensere for høretabet.

I dag behandles høreproblemer fortrinsvis på sygehusenes audiologiske afdelinger (ofte kaldet hørelinikker). Her foretages undersøgelse, diagnosticering, behandling og rehabilitering af hørenedsættelser, herunder udlevering og tilpasning af høreapparater samt vejledning i brug og vedligeholdelse af dem. De fleste henvises fra egen læge eller fra praktiserende speciallæge.

Efter behandling kan hørehæmmede få yderligere råd og vejledning hos bl.a. amternes høreinstitutter (se afsnittet om rådgivning og undervisning).

Den svære accept

En hørenedsættelse påvirker uundgåeligt hverdagen for hørehæmmede, der ikke alene skal vænne sig til sit handicap men ofte også må stille udtrykkelige krav til omgivelsernes adfærd, fx at de taler langsomt, udtaler ordene tydeligere og placerer sig hensigtsmæssigt, således at mundaflæsning muliggøres o.lign. Det kan også være en svær og lang proces at vænne sig til at bruge høreapparat, der aldrig helt kan erstatte den normale hørelse.

Det er desværre en kendsgerning, at høretab for mange medfører social isolation eller generelt nedsat livskvalitet. Mange holder sig således tilbage i samtalsituationer af angst for at fremstå som en besværlig og langsom talepartner, og nogle ender med helt at trække sig tilbage fra den sociale omgangskreds og fra at deltage i mange aktiviteter.

Skal dette forståelige men kedelige mønster brydes, kræver det både en indsats fra den hørehandicappede og fra omgivelserne. For den hørehæmmede består det første skridt i at lære at acceptere sit handicap og dernæst bl.a. i at finde mod til at kaste sig ud i samtaler, tillade sig selv at høre forkert og bede om gentagelser. I denne sammenhæng er det nok så vigtigt at huske på, at andre med normal hørelse i mange situationer også må anstrenge sig for at høre, hvad der bliver sagt, og at de også til tider hører forkert.

Hvordan kan omgivelserne hjælpe?

Omgivelserne kan fremme og lette kontakten til ældre hørehæmmede ved at forsøge at sætte sig ind i, hvordan personen oplever sit høretab. Mange forhold har indflydelse på, hvad nedsat hørelse betyder for den enkelte, og to personer med samme grad af hørenedsættelse vil derfor hverken høre eller håndtere konsekvenserne af høretabet ens.

Hørehæmmede må ofte bruge meget energi på at koncentrere sig, fx er mundaflæsning krævende og meget trættende. Irritation, træthed og nervøsitet hos hørehandicappede behøver derfor ikke at være tegn på depression eller psykisk ustabilitet men kan være helt normale fysiske og psykiske reaktioner.⁷

Søge information og viden

Erfaring viser, at der er sammenhæng mellem på den ene side omgivelsernes holdninger til og viden om hørehandicap og på den anden side ældre hørehæmmedes håndtering og accept af hørehandicappet.

Et første skridt for omgivelserne kan derfor være at indhente viden og information om høretab og kommunikation med hørehæmmede. Der er udgivet en righoldig litteratur om emnet, og de forskellige organisationer og videnscentre på området har også bidraget med mange informative pjecer og foldere, der i en kort og meget anvendelig form giver råd og vejledning om, hvordan det er at leve med et hørehandicap, og hvilke hensyn man som hørende bør tage til hørehandicappede.

Nogle af publikationerne henvender sig specielt til personale i hjemmeplejen, på plejehjem og på sygehuse, men også familie, venner og kolleger kan få stort udbytte af

⁷ Sammenhængen mellem depression og høretab er bl.a. belyst i en australsk undersøgelse, der er omtalt i nyhedsbrevet Nyt fra Videnscenter for døvblevne, døve og hørehæmmede, Nr.1, 1999.

dem. En række af publikationerne er nævnt i litteraturoversigten sidst i denne informationspjece.

Generelle råd

Følgende generelle råd, som er hentet fra disse publikationer, kan være en hurtig hjælp i hverdagen. Blot bør man huske, at det er nødvendigt at tage individuelle hensyn og spørge den hørehæmmede selv, hvis man er i tvivl om, hvordan man skal forholde sig:

- Gode muligheder for mundaflæsning letter mange hørehæmmedes forståelse. Sørg derfor for gode lysforhold, dvs. lyset skal falde på den talendes ansigt. Tal ikke fra et andet lokale, med ryggen til eller med mad eller pibe i munden.
- Sørg for øjenkontakt under samtalen. Tal langsomt, klart og tydeligt – ikke råbende. Undgå for lang afstand og sørg for at være i øjenhøjde med den hørehæmmede.
- Vær opmærksom på baggrundsstøj og forsøg evt. at dæmpe støjen, fx ved at lukke vinduet ud til en trafikeret gade eller ved at dæmpe lyden på radio og fjernsyn.
- Hvis flere personer er sammen, tal da helst kun én ad gangen.

Høretekniske hjælpemidler

Høreapparater er ikke altid tilstrækkelig hjælp, og det kan derfor være nødvendigt at supplere med andre høretekniske hjælpemidler. Høreinstitutterne vejleder og rådgiver om, hvilke hjælpemidler der kan hjælpe den enkelte bedst muligt, og hvor man kan ansøge om at få dem stillet til rådighed. Man kan læse mere om høretekniske og andre enkle hjælpemidler i publikationerne 'Hør lige her', 'Kommunikation - døvblevne, døve og hørehæmmede' og 'Gør dagligdagen nemmere - om hjælpemidler og indretning af boligen'. Publikationerne er omtalt i litteraturoversigten sidst i denne pjece under afsnittene 'Beskrivelse af høretab, døvblindhed m.v.'; 'Kommunikation og ledsagelse m.v.' samt 'Lys og hjælpemidler m.v.'.

Høreapparater

Et høreapparat forstærker lyd og tale men kan ikke genskabe den normale hørelse, og det virker ofte dårligt i støjende omgivelser. De mest anvendte typer i dag er *bag-øret* og *i-øret* apparater. Høreapparater, der udleveres på de audiologiske afdelinger (høreklinikker), udvælges og tilpasses i videst muligt omfang den enkeltes høretab, funktionsevne og personlige krav.

Kommunikator

En kommunikator er et lille forstærkerapparat med en mikrofon og et sæt hovedtelefoner. Den er let at betjene og kan bruges i situationer, hvor den hørehæmmede ikke kan eller vil anvende høreapparater. Den egner sig godt til samtaler på tomandshånd og kan fx både anvendes hjemme og på offentlige steder, bl.a. på sygehuse, i plejehjem, hos

praktiserende læger osv. Det er muligt at tilslutte flere mikrofoner, således at flere kan deltage i samtalen.

Teleslynge

Et teleslyngeanlæg kan overføre lyden fra radio og tv direkte til høreapparatet uden generende støj fra omgivelserne. Teleslyngeanlæg kan også opstilles andre steder, fx i fællesrum på plejehjem, i foredragslokaler, på biblioteker, i teatre, ved billetskranker osv.

Forstærker til dørklokke m.v.

Der findes forskellige muligheder for at *forstærke ringetonen* fra dørklokke, telefon og alarmer. Ringetonen kan også erstattes af et *lyskaldeanlæg*, der blinker.

Forstærkertelefon

Selve lyden i telefonen kan forstærkes med en forstærkertelefon. Dels ved ekstra lydforstærkning i røret, dels ved en indbygget telespole, der overfører lyden fra telefonen trådløst til telespolen i høreapparatet.

Teksttelefon

Til svært hørehæmmede og døve er der udviklet en teksttelefon, som er en computer med skærm, tastatur og modem, der giver mulighed for at kommunikere med andre teksttelefoner og med almindelige telefoner. Teksttelefonen afløser skrivetelefonen, der ikke fremstilles længere.

Elektronisk kommunikation

De elektroniske kommunikationsredskaber kan være et supplement til forstærker- og teksttelefonerne. Med elektronisk post (e-mail) kan der via internettet hurtigt udveksles tekster over hele verden. Både modtager og afsender skal have adgang til internettet. De nye såkaldte GSM-mobiltelefoner, hvor GSM er en forkortelse for Global Mobile System, kan sende korte tekster (SMS-beskeder, short message service) til andre GSM-mobiltelefoner, e-mail adresser og til danske telefax-numre.

Tolkebistand

For døve og stærkt hørehæmmede er tolkning et vigtigt hjælpemiddel i mange situationer, bl.a. på arbejdsmarkedet, under uddannelse, ved lægebesøg og hospitalsindlæggelse, ved møder og foredrag osv. Det er ikke hensigtsmæssigt, at pårørende tolker i alle disse situationer, da der ofte udveksles informationer - fx mellem lægen og den hørehandicappede - som tilhører privatlivet. Tolken har tavshedspligt og skal udelukkende tolke kommunikationen så præcist som muligt.

Hørehandicappede har i dag ret til betalt tolkning når de er i forbindelse med politi og domstole. Ved hospitalsbehandling skal hospitalet give tilsagn, og ved møder i forbindelse med erhverv og uddannelse foretages der en vurdering ud fra lovens muligheder. Det betyder, at tolkebistand i forbindelse med forebyggende hjemmebesøg, lægekonsultation, møder af forskellig art, ved familiesammenkomster osv. som udgangspunkt skal betales af den hørehandicappede selv. Kommuner og amter administrerer dog bevilling

af tolk forskelligt, og det vil derfor i nogle tilfælde være muligt at få betalt tolkning i situationer, hvor man ikke har lovmæssigt krav på det. Døvekonsulenterne, der er nærmere omtalt i afsnittet 'Undervisning og rådgivning', kan være behjælpelige med at søge bevilling.

Socialministeriet har desuden afsat 35 mio. kr. til et 3½ årigt projekt, hvor alle kan søge om tolkebistand til 'social tolkning', dvs. til alle de dagligdags situationer, hvor det offentlige ikke i forvejen betaler tolkebistand, fx ved lægebesøg. Projektet ventes iværksat i løbet af foråret 2000. Interesserede kan få flere oplysninger hos Center for Døve. Tlf: 44 85 60 60.

Bestilling af tolke

Der findes flere forskellige former for tolkning, men de kan overordnet inddeles i følgende grupper: *Tegnsprogstolkning*, hvor der tolkes fra dansk til tegnsprog og omvendt. Tegnsprogstolke bruges primært af døve og døvblinde, men efterhånden også af en del døvblevne. *Mund-Hånd-System tolkning (MHS)*, hvor tolken med bestemte hånd- og fingerstillinger understøtter mundaflæsningen for den hørehæmmede eller døvblevne. MHS-systemet er ved at blive afløst af *Tegnstøttet dansk*, hvor mundbevægelser understøttes med tegn, der er lånt fra døves tegnsprog. *Skrivetolkning*, hvor tolken skriver det talte ind på en computer, som kan læses på en skærm eller et lærred. Skrivetolke anvendes især af døvblevne, men også af svært hørehæmmede.

Hos nedenstående tolkekontorer fås yderligere oplysninger og materiale med gode råd om, hvordan man anvender de forskellige typer tolkning. Uanset hvilken form for tolkning, der anvendes, koster tolkningen 495 kr. pr. påbegyndt time (pr. 1. januar 2000). Tolke skal som regel bestilles en uge i forvejen.

Tegnsprogstolke

Tegnsprogstolke kan bl.a. bestilles hos Tolkeadministrationen i København, der også kan oplyse om nærmeste regionale tolkekontor. Ved bestilling skal man gøre opmærksom på, om tolken skal oversætte til en døv person eller til en døvblind, der skal modtage tegnsproget taktilt, dvs. i hånden.

Tolkeadministrationen

Tlf: 39 27 29 28 Skrivetlf: 39 27 67 32 Fax: 39 27 82 57

Til akutte rets- og hospitalstolkninger kan henvendelse uden for åbningstid ske til *Center for Døve, døgnvagten*

Tlf: 75 92 34 34

Tegnsprogstolke kan også bestilles hos *Tolkecentret i København*

Tlf: 35 39 51 99 Tekstlf: 35 39 51 98 Fax: 35 39 87 47

Tegnstøttet dansk-tolke

Tolke kan bestilles hos Tolkeadministrationen og Tolkecentret i København. Se ovenfor for telefonnumre m.v.

Tegnstøttet dansk-tolke kan endvidere bestilles hos:

Tolkeformidlingen ved Landsforeningen for Bedre Hørelse

Tlf: 36 75 42 00 Skrivetlf: 36 38 85 70

Skrivetolke og MHS- tolke

Tolke kan bestilles hos Tolkecentret i København og hos Tolkeformidlingen ved Landsforeningen for Bedre Hørelse. Se ovenfor for telefonnumre m.v.

Undervisning og rådgivning

For hørehandicappede er der muligheder for at få hjælp, undervisning og rådgivning dels i den offentlige høreomsorg, dels hos en række halvoffentlige og private organisationer og foreninger.

Den offentlige høreomsorg

Den offentlige høreomsorg er et tilbud til alle om hjælp til at høre bedre og til at fungere så selvstændigt som muligt på trods af hørehandicappet. Det kan være svært at gennemskue tilbudene i den offentlige høreomsorg, og der kan lokalt i amter og kommuner være forskel på, hvordan tilbudene er organiseret. I alle amter og kommuner er der dog hjælp at hente hos de audiologiske afdelinger, høreinstitutionerne og den kommunale forvaltning.

De audiologiske afdelinger (ofte kaldet høreklivnikker) hører administrativt under amternes sygehuse, og her foregår den lægelige indsats, dvs. undersøgelse af høretabet og udlevering af høreapparat. Undersøgelsen foretages efter henvisning fra egen læge eller ørelæge. Nogle audiologiske afdelinger henviser derefter til specialundervisning og rådgivning på det amtslige høreinstitut. I nogle amter foregår en del af denne undervisning dog på den audiologiske afdeling.

De audiologiske afdelinger har normalt en *åben-service funktion*, hvor man kan henvende sig, hvis der akut opstår tekniske problemer med høreapparatet, eller hvis apparatet passer dårligt i ørerne. Derudover kan man altid henvende sig til det lokale høreinstitut, hvis der er problemer med at betjene høreapparatet.

De amtslige høreinstitutioner tilbyder rådgivning og undervisning til voksne med hørehandicap, deres pårørende samt til plejepersonale i kommunerne. Alle amter har et høreinstitut, som dog nogle steder kaldes kommunikationscenter, center for specialundervisning eller tale-høreinstitut. *Alle kan til enhver tid* henvende sig til høreinstitutionen for at få råd og vejledning. Høreinstitutionen kan også vejlede om hensigtsmæssige hjælpemidler og hjælpe med at udforme ansøgning om hjælpemidler til kommunen.

Formålet med høreinstitutionernes undervisning er at afhjælpe og begrænse de vanskeligheder, der følger med en hørenedsættelse. Deltagelse i undervisningen kræver en forudgående samtale med høreinstitutionen, hvor behovet vurderes. Høreinstitutionernes under-

visningstilbud kan være forskellige, men normalt tilbyder de undervisning i brug og vedligeholdelse af høreapparater, kommunikation, Mund-Hånd-System, tegnstøttet kommunikation m.v. Desuden afholdes der kurser for personer med tinnitus eller Ménières sygdom.

Hvis det skønnes nødvendigt, kan undervisningen foregå i den hørehæmmedes hjem. Nogle høreinstitutter har desuden træffesteder rundt omkring i amtet, bl.a. på ældrecentre.

Den kommunale forvaltning skal tilbyde rådgivning og vejledning til alle borgere, herunder også til hørehandicappede. Kommunen kan efter ansøgning og en konkret vurdering af behovet bevilge de høretekniske hjælpemidler, som skønnes nødvendige for, at den hørehandicappede kan blive så selvhjulpne som muligt.

Amternes Specialrådgivning for Hørehæmmede og Døvblevne er en landsdækkende konsulentordning, der tilbyder information og rådgivning til hørehæmmede og døvblevne samt deres familier, til arbejdspladser, læger og hospitaler, social- og sundhedsforvaltninger samt til uddannelsesinstitutioner m.fl. Konsulenterne yder endvidere rådgivning om hjælpemidler, der anvendes i forbindelse med uddannelse og arbejde. Konsulenternes særlige opgave er at hjælpe og vejlede i forhold til uddannelse og erhverv, men de kan også fungere som bisiddere ved møder med offentlige myndigheder, fx socialforvaltningen, arbejdsformidlingen, ankeinstanser m.v. Oplysninger om de lokale konsulenter kan fås ved henvendelse til sekretariatet i København på tlf: 33 32 34 25.

Døvekonsulenterne er en landsdækkende ordning under Center for Døve. Døvekonsulenterne kan tegnsprog og tilbyder information og rådgivning til døve, deres familier, arbejdspladser, læger og hospitaler, social- og sundhedsforvaltninger, og til uddannelsesinstitutioner m.fl.

Døvekonsulenterne kan også informere om muligheder for at få betalt tolkebistand samt fungere som bisidder i tilfælde, hvor døve kommer i kontakt med politi og retsvæsen.

Alle kan henvende sig til konsulenterne, og oplysninger om nærmeste konsulent kan fås ved henvendelse til:

Center for Døve, Døvekonsulenterne

Tlf: 39 27 23 22 Tekstl: 39 27 30 61 Fax: 39 27 06 64

Øvrige tilbud

Videnscenter for døvblevne, døve og hørehæmmede

Kongevejen 252

2830 Virum

Tlf: 45 83 38 00. Fax: 45 83 33 59

Tekstl: 45 83 32 58

Internet: www.vcddh.dk

Videnscentret er et landsdækkende tilbud til fagpersoner, myndigheder, organisationer, hørehandicappede, pårørende og andre, der arbejder med eller har kontakt med hørehandicappede. Videnscentret indsamler, bearbejder og formidler viden om tilbud, aktiviteter og muligheder for hørehandicappede, igangsætter og koordinerer udviklingsprojekter samt afholder kurser og temadage m.v. Videnscentret kan fungere som generel vejviser inden for hørehandicapområdet, og det udgiver nyhedsblad, rapporter, skriftserie og andet materiale samt formidler viden via centrets hjemmeside på internettet.

Center for Tilgængelighed

Graham Bells Vej 1A
8200 Århus N
Tlf: 87 41 24 24. Fax: 86 78 37 30
Internet: www.centil.dk

Centret er et landsdækkende videnscenter, der udvikler og formidler viden om tilgængelighed inden for byggeri, informations- og kommunikationsteknologi, transport og produktdesign. Centrets primære opgave er forsknings- og udviklingsprojekter, konsulentrådgivning, undervisning og information om tilgængelighed, herunder om eksisterende regler og vejledninger. Center for Tilgængelighed er en afdeling af Hjælpemiddelinstitutionen.

Center for Døve

(Tidligere Institutionen for Døve)
Generatorvej 2A
2730 Herlev
Tlf: 44 85 60 60. Fax: 44 85 60 00

Center for Døve er en landsdækkende, selvejende virksomhed, som bl.a. har botilbud til døve, støttecentre, beskyttet beskæftigelse samt rådgivnings- og undervisningstilbud. Amternes døvekonsulenter hører administrativt under centret, som også har den landsdækkende tolkeservice, Tolkeadministrationen.

Danske Døves Landsforbund

Postboks 704
Rantzausgade 60, 1
2200 København N
Tlf: 35 24 09 10. Fax: 35 24 09 20
Skrivetlf: 35 24 09 19
Internet: www.deaf.dk

Landsforbundet er en privat interesseorganisation for døve, der anvender tegnsprog. Landsforbundet arbejder bl.a. for døves ret til tegnsprogstolkning i så mange situationer som muligt. De lokale døveforeninger og pensionistklubber under Landsforbundet af-

holder bl.a. møder og sammenkomster samt aktiviteter for døve ældre i et tegnsprogs-miljø. Landsforbundet udgiver nyhedsbreve samt en lang række pjecer og publikationer om døves forhold.

Den Psyko-Sociale Rådgivning

Sankt Knuds Vej 36, 1. sal
1903 Frederiksberg C
Tlf: 33 25 54 55
Internet: www.dpsr.dk

Rådgivningen er landsdækkende og hører under Landsforeningen for Bedre Hørelse, men alle med øre- og høreproblemer kan henvende sig gratis og anonymt.

Der tilbydes professionel rådgivning telefonisk og personligt efter aftale. Rådgivningen omfatter de psykologiske, kropslige og sociale konsekvenser af høretab, tunghørhed, døvblevenhed, Tinnitus, lydoverfølsomhed og Ménières sygdom. Rådgivningen har ansat psykolog, afspændingspædagog og socialrådgiver og samarbejder med et landsdækkende net af frivillige og fagpersoner med specialviden. Rådgivningen tilbyder desuden foredrag og kurser.

Alle, også pårørende, kan deltage i Rådgivningens 'Åbent Hus' arrangementer.

Informationscenteret for virksomheder med døve og hørehæmmede ansatte (ID-HA)

Holmboes Allé 2
8700 Horsens
Tlf: 75 62 00 44
Internet: www.idha.dk

Centrets primære formål er at bevare hørehæmmede og døve i arbejde. Centret tilbyder råd og vejledning om fx hjælpemidler til virksomheder, der har en døv eller hørehæmmede medarbejder. Centret kan også være med til at skabe åbenhed og forståelse på arbejdspladsen for den hørehandicappedes behov og muligheder. Rådgivningen foregår - uden betaling - på virksomheden og centrets medarbejdere har tavshedspligt.

Landsforeningen for Bedre Hørelse (LBH)

Kløverprisvej 10 B
2650 Hvidovre
Tlf: 36 75 42 00. Fax: 36 38 85 80
Skrivetlf: 36 38 85 70
Internet: www.handicap.dk

Landsforeningen er en interesseorganisation for hørehæmmede og døvblevne, der varetager medlemmernes interesser over for myndigheder og offentligheden. Landsforeningen har lokale afdelinger og kredse over hele landet, som bl.a. afholder oplysnings- og debatmøder, foredrag og udflugter. Desuden udgiver foreningen medlemsbladet Hørelsen samt en række pjecer og brochurer om høretab, tekniske hjælpemidler m.v.

Døvblevneafdelingen (under LBH)

Døvblevneafdelingen er en landsdækkende afdeling under Landsforeningen for Bedre Hørelse, som varetager døvblevnes interesser indadtil i Landsforeningen og udadtil i forhold til det omgivende samfund. Døvblevneafdelingen, der kan kontaktes på Landsforeningens adresse, kan tilbyde kontakt til ligestillede samt råd og vejledning om, hvor man kan få hjælp til at lære at kommunikere igen. Døvblevneafdelingen udgiver desuden et medlemsblad og tilbyder information om tolkebistand.

Ménière og Tinnitus Foreningen (under LBH)

Foreningen er en selvstændig patientforening under Landsforeningen for Bedre Hørelse, som bl.a. arbejder for at fremme Ménière- og tinnitusramtes interesser og for at øge kendskabet til og forståelsen for Ménières sygdom og tinnitus. Foreningen arrangerer desuden møder og aktiviteter for medlemmerne samt udgiver publikationer og andet informationsmateriale om de to lidelser. Foreningen har adresse hos Landsforeningen for Bedre Hørelse men kan også kontaktes på tlf: 36 35 96 35 og på Internettet: www.mtf.dk

Castberggård Døves Højskole og Kursuscenter

Østerskovvej 1, Urlev
8722 Hedensted
Tlf: 75 68 79 00. Fax: 75 68 77 99
Teksttlf: 75 68 73 33
Internet: www.castberggaard.dk

Castberggård er en folkehøjskole, hvor døvblevne, hørehæmmede og døvblinde kan møde ligesindede. Nogle af de korte kurser (1-2 uger) er for tegnsprogsbrugere, mens der på andre kurser anvendes MHS-tolkning, teleslynge og evt. skrivetolkning. Der er to typer kurser for hørehæmmede pensionister: et to-ugers ophold på Castberggård og en rejsende højskole med nye rejsemål hvert år. Der anvendes teleslynge ved begge kurser. De lange højskolekurser henvender sig til tegnsprogsbrugere. Program fås ved henvendelse til Castberggård.

Døve og Hørehæmmedes Oplysningsforbund (DHO)

Castberggård
Kontaktperson:
Forstander Helge Simmelsgaard

Døve og Hørehæmmedes Oplysningsforbund afholder kurser i bl.a. edb, kreative fag, motion og afspænding for hørehæmmede og tegnsprogsbrugere. DHO på Castberggård kan oplyse hvor i landet, der afholdes kurser, og om der anvendes tolk eller teleslynge m.v. DHO oplyser også om mulighederne for at oprette nye kurser i lokalområdet. For adresse og telefonnummer m.v. til DHO, se omtalen af Castberggård ovenfor.

Den Frivillige Besøgstjeneste for Ældre Døve

Brohusgade 17

2200 København N

Tlf: 35 39 51 99

Skrivetlf: 35 39 51 98

Kontaktperson: Bent Brøndum

Da døve er afhængige af, at kommunikation mellem mennesker foregår på tegnsprog, er ældre døve udelukket fra at deltage i besøgstjenester med hørende som målgruppe. Derfor har Danske Døves Landsforbund og Døveforeningen af 1866 i samarbejde startet Den Frivillige Besøgstjeneste for Ældre Døve, der formidler kontakt til ensomme og isolerede ældre døve. Besøgsvennerne er frivillige personer, der kan tegnsprog. Besøgstjenesten er startet i foråret 1999 og omfatter foreløbigt kun Københavnsområdet. I år 2000 forventes besøgstjenesten dog at udvide med afdelinger i Odense og Århus.

Døvepræsterne

Marianne S. Bønløkke

Skiftevej 18

2820 Gentofte

Tlf: 39 69 85 59

Skrivetlf. og fax: 39 67 48 02

Der findes i Danmark fire døvemenigheder med tilknyttede døvepræster, men døvepræster afholder også gudstjenester rundt i hele landet i kirker, der lånes til lejligheden.

Nærmere oplysninger om døvepræsterne kan fås ved henvendelse til en af døvepræsterne på ovenstående adresse.

Præster for hørehæmmede

Jan Grønborg Eriksen

Kancellivej 5

5200 Odense V

Tlf. og skrive- tlf: 65 92 30 64

(ingen fast telefontid)

Fax: 65 92 30 64

Præsterne er en del af Folkekirkens Arbejde for Hørehæmmede, som bl.a. arrangerer gudstjenester rundt om i landet, hvor der tages særligt hensyn til hørehæmmede. Hørehæmmede, der har brug

for kirkelig betjening, herunder samtaler, kan henvende sig direkte til præsterne eller til egen sognepræst, som kan formidle kontakten. Flere oplysninger om præsterne og om Folkekirkens Arbejde for Hørehæmmede kan fås ved henvendelse til en af præsterne for hørehæmmede på ovenstående adresse.

Tele Danmarks Handicapservice

Tlf. 33 99 26 26

Tele Danmark forhandler bl.a. teksttelefoner og forstærkertelefoner til personer med nedsat hørelse. Hvis det er ikke muligt selv at besøge en Tele Danmark Butik, tilbyder Handicapservice konsulentbesøg i hjemmet med rådgivning og vejledning om forskellige løsninger.

Tele Danmark stiller teksttelefoner til rådighed efter ansøgning til personer, der ikke kan anvende en almindelig telefon med høretekniske hjælpemidler. Ansøgningsskema fås hos Høreinstitutterne, døvekonsulenterne, Danske Døves Landsforbund eller Landsforeningen for Bedre Hørelse.

Når både syn og hørelse svigter

Når både syn og hørelse svigter

En mindre gruppe ældre oplever, at både syn og hørelse svigter med alderen, og det medfører helt særlige problemer med kommunikation, samvær, tilegnelse af information og med at færdes på egen hånd.

Det antages, at ca. 2.500 ældre i Danmark har en kombineret syns- og hørenedsættelse, og at yderligere 900 har nedsat syn og hørelse i så alvorlig grad, at de betegnes som døvblindblevne. Betegnelsen døvblindbleven bruges om personer, der ikke er født døvblinde men har mistet (det meste af) syn og hørelse som unge eller voksne.

Årsager til døvblindhed

Blandt ældre skyldes døvblindhed i langt de fleste tilfælde aldersbetingede forandringer i syns- og høreorganerne, typisk aldersforandringer på nethinden og aldersbetinget hørenedsættelse.

Disse ældre har normalt levet deres liv som både seende og hørende og har først oplevet syns- og høreproblemer i en sen alder. Risikoen for at få et kombineret syns- og hørehandicap stiger med alderen, og undersøgelser viser, at gennemsnitsalderen hos døvblindblevne ældre i Danmark er omkring 88 år. Foruden de aldersrelaterede forandringer kan døvblindhed skyldes arvelige lidelser, sygdom og ulykker.

Døvblindhed er oftest et fremadskridende handicap, men aldersrelateret døvblindhed medfører dog sjældent total blindhed og total døvhed.

Undersøgelse og behandling af syns- og høreproblemer foregår hos de instanser, som er nævnt i de to forgående afsnit i denne informationspjece: praktiserende læger og speciallæger, audiologiske afdelinger og optikere m.fl. Det dobbelte sansetab medfører nogle særlige vanskeligheder og muligheder, og derfor er det ofte helt afgørende, at disse forskellige instanser samarbejder og koordinerer deres indsats over for døvblindblevne.

Hvordan kan omgivelserne hjælpe?

Døvblindblevne ældre udgør en meget forskelligartet gruppe på trods af, at de har tabet af både syn og hørelse tilfælles. Der er således forskel på omfanget og karakteren af syns- og hørenedsættelsen, på hvilke kommunikationsmetoder personen foretrækker, og hvordan personen håndterer konsekvenserne af handicapet osv. Ældre døvblindblevne er med andre ord lige så forskellige som alle andre.

For alle døvblindblevne gælder imidlertid, at handicapet uundgåeligt medfører ændring af hele livssituationen. Vanskelighederne med at kommunikere med andre og med at færdes alene uden for hjemmet hindrer mange døvblindblevne i at deltage i samfundslivet på lige fod med andre, og risikoen for social isolation er derfor stor. Også kontak-

ten til familie, ægtefælle og venner påvirkes af handicapet. Der skal tages særlige hensyn, og alle må udvise stor tålmodighed, lydhørhed og forståelse.

Videnscentret for Døvblindblevne og interesseorganisationer for døvblinde har udgivet en række pjecer, hæfter, videoer og rapporter, som giver gode råd og vejledning om samvær og kommunikation med døvblindblevne. En del af materialet er omtalt i litteraturoversigten sidst i denne informationspjece, og de fleste af rådene er nævnt i de to foregående afsnit om henholdsvis synshandicappede og hørehæmmede. Her skal det derfor blot fremhæves, at den døvblindblevne er ekspert i egne ønsker og behov, og at det derfor er vigtigt at spørge personen selv til råds - særligt hvis man er i tvivl om, hvordan man skal forholde sig i forskellige situationer.

Kommunikation med døvblindblevne

Det kræver ofte tid at kommunikere med døvblindblevne, og der opstår let misforståelser undervejs, som skal rettes. Da de fleste ældre døvblinde har levet det meste af livet som både hørende og seende, vil de normalt tale almindeligt dansk. Problemet opstår, når de skal *modtage* mundtlige og skriftlige informationer.

Hvordan kommunikationen med døvblindblevne og andre med kombinerede syns- og hørenedsættelser bedst foregår, afhænger bl.a. af graden og karakteren af syns- og hørenedsættelserne. En del ældre døvblindblevne har således en høre- og/eller en synsrest, som kan bruges i samtalen til at modtage informationer, evt. forstærket ved brug af forskellige hjælpemidler.

I det følgende gengives et udpluk af de råd om kommunikation med døvblindblevne, som bl.a. Videnscentret for Døvblindblevne har udgivet.

Døvblindblevne med høre- og/eller synsrest

De fleste døvblindblevne tilegner sig information ved hjælp af hørelsen, som understøttes af høreapparater, andre høretekniske hjælpemidler og evt. af mundaflæsning og ved at skrive på papir. De råd, som er nævnt i det forgående afsnit om ældre hørehæmmede, kan også anvendes ved kommunikation med ældre døvblindblevne, fx at sørge for gode lysforhold, undgå unødigt støj, tale tydeligt og direkte til personen, gentage mere komplicerede ting, evt. med andre ord osv. Desuden vil det ofte være en stor hjælp for den døvblindblevne at blive gjort opmærksom på emneskift i samtalen, da det letter muligheden for at opfatte ordene og skabe sammenhæng.

Hvis den døvblindblevne er uden hørelse men stadig kan bruge sit syn, kan samtalepartneren kommunikere ved fx at skrive tydeligt med en fed tusch på et stykke papir. Desuden kan mange af de tekniske hjælpemidler, der er udviklet til synshandicappede, naturligvis bruges.

Døvblindblevne uden høre- og synsrest

Hvis den døvblindblevne hverken kan bruge synet eller hørelsen til samtale, kan følesansen tages i brug. Man kan fx tage personens hånd og bruge dennes pegefinger til at skrive store bogstaver (i ca. 10 cm's højde) på bordet foran sig. På denne måde kan personen mærke dem, som om han eller hun selv skrev dem. Eller skriv store blok-

bogstaver med din pegefinger i personens håndflade. Skriv bogstaverne omhyggeligt ét efter ét oven på hinanden. Det er en god idé at holde en lille pause efter hvert ord.

Døvblindblevne tegnsprogsbrugere

Nogle døvblindblevne er født døve og har derfor tegnsprog som første sprog. Hvis tegnsproget ikke længere kan opfattes på grund af nedsat syn, kan tegnsproget formidles gennem berøring, dvs. ved at den døvblinde mærker talerens tegn med sine hænder. Døvblindblevne tegnsprogsbrugere er i mange situationer afhængige af at bruge tolke i kommunikationen med andre. Tolke bestilles hos Tolkeadministrationen eller hos Tolkecentret (jvf. kapitlet 'Når hørelsen svigter' for nærmere information om brug og bestilling af tolke).

Nogle døvblindblevne har en særlig kontaktperson (jvf. senere) til at hjælpe med dagligdags kommunikation, ledsagning osv. Kontaktpersoner og pårørende er ikke uddannede tolke og bør kun bruges som tolke, hvis det er et udtrykkeligt ønske fra den døvblindblevne.

Kontaktpersonordningen for døvblinde

Danske døvblinde har ifølge servicelovens § 79 ret til hjælp fra en kontaktperson. Ordningen er etableret specielt for døvblinde, heriblandt også ældre døvblindblevne. Formålet er at bryde døvblindes isolation og bidrage til, at de kan leve så normalt som muligt på trods af det meget svære handicap.

Kontaktpersonen er ansat af kommunen, og kontaktpersonens opgaver består i at besøge og kommunikere med den døvblinde, orientere om hverdagen (avislæsning m.v.), hjælpe med at oversætte breve og meddelelser, være bindeled til omgivelserne samt ledsage den døvblinde på indkøb og besøg, til myndigheder, kurser, møder osv. Derimod hører almindelig praktisk bistand ikke med til kontaktpersonens opgaver. Kontaktpersonen er således ikke en aflastning for hjemmehjælp m.v.

Det er kommunen, der bevilger kontaktpersonstimer, og der vil typisk være tale om mellem fem og ti timer pr. uge, afhængig af den enkelte døvblindes aktivitetsbehov. Det er den regionale døvblindekonsulent, der vurderer behovet sammen med den døvblindblevne og derefter indstiller til kommunen om at bevilge kontaktpersonstimer. Nærmere oplysninger om ordningen kan fås ved henvendelse til døvblindekonsulenterne eller til den døvblindblevnes bopælskommune.

Hjælpemidler

Kompensationen for syns- og høretabet består først og fremmest af individuelt tilpassede hjælpemidler, dvs. høreapparater og specialoptik. For at sikre at disse hjælpemidler yder den optimale hjælp, bør ældre med syns- og hørehandicap have syn og hørelse undersøgt regelmæssigt. De nære omgivelser kan hjælpe ved at være opmærksomme på dette.

Mange af de hjælpemidler, der er udviklet til hørehæmmede og synshandicappede, anvendes også af døvblindblevne. Disse hjælpemidler er beskrevet i de to forgående afsnit i denne informationspjece. Også korrekt anvendelse af lys har stor betydning for ældre døvblindblevne, se herom i kapitlet 'Når synet svigter'.

Herudover er der udviklet en række hjælpemidler, som er specielt egnede for døvblindblevne, og nogle af dem er kort beskrevet nedenfor. Yderligere oplysninger om disse og andre hjælpemidler kan fås i hæftet 'Hjælpemidler til døvblinde', som er et nordisk idékatalog over hjælpemidler, der kan anvendes af døvblinde. Idékataloget er omtalt i litteraturoversigtens afsnit 'Lys og hjælpemidler'. Døvblindekonsulenterne kan også oplyse om hjælpemidler og om ansøgningsprocedurer. Det er normalt kommunen, der efter et konkret skøn bevilger det ansøgte hjælpemiddel.

Teksttelefon

Teksttelefonen til døvblinde, som også kaldes døvblindetelefonen, er en computer med et særligt program, der tilkobles telefonlinien. Skærm og tastatur tilpasses den døvblindblevnes konkrete behov, fx kan teksten på skærmen forstørres via et særligt program, eller der kan installeres punktskriftlinie og et tastatur med punktskrift.

Trådløse alarmer

Almindelige dørklokker, vækkeure og brandalarmer er stort set ubrugelige for personer med et kombineret syns- og høretab. Der er derfor udviklet forskellige hjælpemidler og specielle udgaver af de eksisterende modeller. Nogle døvblinde foretrækker dog at bruge et trådløst alarmsystem med en lille modtager, der er indstillet til at opfange signaler fra fx dørklokke, telefon og brandalarm. Signalerne omsættes til vibrationer, som personen kan mærke.

Undervisning og rådgivning

Selv om døvblindhed er et alvorligt handicap, kan meget gøres for at lette den døvblindblevnes tilværelse. Foruden de ovennævnte hjælpemidler og den omtalte kontaktpersonordning findes der en række støtte- og rådgivningsmuligheder hos den amtslige specialrådgivning og hos forskellige organisationer. Ved at benytte sig af disse tilbud kan også ældre døvblindblevne få en tilværelse med god livskvalitet.

Den amtskommunale rådgivning på syns- og høreområderne er organiseret forskelligt i landets amter, men uanset den forskellige opbygning tilbyder synsrådgivningen og hørerådgivningen i hvert amt afprøvning og tilpasning af hjælpemidler, vejledning og undervisning m.v.

De to foregående afsnit om syns- og høreproblemer indeholder uddybende information om amternes rådgivnings- og undervisningstilbud. Desuden er der medtaget oplysninger om andre organisationer på henholdsvis syns- og høreområdet, der tilbyder information og rådgivning til personer med syns- og/eller høreproblemer, pårørende, plejeperso-

nale og andre professionelle, som ofte er i kontakt med ældre, der har et syns- og/eller et hørehandicap.

Døvblindekonsulenterne udgør en landsdækkende ordning, som yder rådgivning og vejledning til døvblinde og pårørende. Det kan fx dreje sig om hjælpemidler, kommunikationsmetoder og udførelse af almindelige daglige aktiviteter.

Døvblindekonsulenternes vigtigste opgave er at vurdere behovet for en kontaktperson, og konsulenterne varetager kontakten til kommunen, som bevilger kontaktpersoner. Døvblindekonsulenterne informerer og rådgiver endvidere pårørende og personale, der ofte er i kontakt med døvblindblevne, om konsekvenserne af det dobbelte sansestab. Desuden står døvblindekonsulenterne til rådighed med information om døvblindhed og om ældre døvblindblevne for kommunale forvaltninger, plejehjem, institutioner m.fl.

Oplysninger om nærmeste døvblindekonsulent kan fås ved henvendelse til:

Døvblindekonsulenterne, Center for Døve

Generatorvej 2A, 2730 Herlev

Tlf: 22 85 60 40

Skrivetlf: 44 85 60 04

Døvblindetlf: 44 85 60 02

Fax: 44 85 60 77

Aktivitetskonsulenterne er et tilbud fra Foreningen af Danske DøvBlinde, som er en interesseorganisation for døvblinde. Aktivitetskonsulenterne, der selv er døvblinde, tilbyder rådgivning og vejledning i eget hjem. Målet med deres arbejde er at hjælpe med at løse de problemer, som handicappet medfører og at modvirke isolation. Da konsulenterne som nævnt selv er døvblinde, er kontakten mellem konsulenten og den døvblindblevne i højere grad ligeværdig, og mange oplever derfor, at de ikke er alene med deres handicap. Aktivitetskonsulenterne har tavshedspligt, og deres besøg sker uden betaling.

Oplysninger om nærmeste aktivitetskonsulent fås ved henvendelse til:

Foreningen af Danske DøvBlinde

Tlf: 36 75 20 96

Tekstlf: 36 48 50 96

Øvrige tilbud

Videnscentret for Døvblindblevne

Generatorvej 2 A

2730 Herlev

Tlf: 44 85 60 30 Fax: 44 85 60 99

Døvblindetlf: 44 85 60 03

Internet: www.dbcent.dk

Videnscentret indsamler og formidler viden til døvblindblevne og deres pårørende, myndigheder, institutioner, organisationer og andre, der arbejder med eller har kontakt til døvblindblevne. Alle kan henvende sig til videnscentret, som også har udgivet pjecer,

hæfter, videoer og rapporter om forhold, der vedrører døvblindblevne ældre. Videnscentret gennemfører desuden udviklingsprojekter samt afholder kurser og temadage. Dette sker bl.a. i samarbejde med kommuner og amter samt en lang række organisationer og instanser på området. Formålet med samarbejdet er at sikre kvaliteten i den kommunale og amtslige indsats for mennesker, der har fået en alvorlig kombineret høre- og synsnedsættelse.

Foreningen af Danske DøvBlinde (FDDB)

Kløverprisvej 10 B
2650 Hvidovre
Tlf: 36 75 20 96
Fax: 36 38 85 85
Teksttlf: 36 48 50 96
Internet: www.fddb.dk

Foreningen er en landsdækkende inter-esse- og serviceorganisation for døvblinde. Foreningen ledes af døvblinde, og den arbejder for at skabe bedre vilkår for døvblinde, herunder for at bryde isolation blandt døvblinde.

Medlemmer af foreningen tilbydes råd og vejledning, uddannelse og støttemuligheder samt deltagelse i en lang række aktiviteter, bl.a. bondegårdsferie, højskoleophold, udlandsrejse m.v. Foreningen har også etableret selvhjælpsgrupper og uddannet aktivitetskonsulenter, og står på statens vegne for instruktion og undervisning i brug af døvblindetelefonen.

Foruden ovennævnte instanser kan ældre døvblindblevne, fagpersoner, pårørende og andre interesserede benytte sig af mange af de tilbud, som er nævnt i de to foregående afsnit i denne informationspjece, fx Institut for Blinde og Svagsynede, Dansk Blinde-samfund, Danmarks BlindeBibliotek, Lysteknisk Selskab, Tele Danmarks Handicapservice, Øjenforeningen Værn om Synet, Videncenter for Synshandicap, Videnscenter for døvblevne, døve og hørehæmmede, Landsforeningen for Bedre Hørelse m.fl.

Litteratur

Vejledning:

Litteraturoversigten er opdelt i følgende afsnit:

Beskrivelse af øjensygdomme

Beskrivelse af høretab og døvblindhed m.v.

Kommunikation og ledsagelse m.v.

Lys og hjælpemidler

Rådgivning og aktiviteter

Øvrige tilbud

Nyhedsbreve

Rapporter m.v.

Tilgængelighed

Hvert afsnit er inddelt efter emne, således at litteratur om nedsat syn og hørelse står først, efterfulgt af litteratur om nedsat syn; dernæst litteratur om nedsat hørelse og til sidst litteratur om døvblindblevne.

Ved flere titler er det anført, at publikationen fås ved henvendelse til et videnscenter eller en forening m.v.. Adresser og telefonnumre på disse findes i slutningen af de enkelte kapitler: 'Når synet svigter', 'Når hørelsen svigter' og 'Når både syn og hørelse svigter'.

Beskrivelse af øjensygdomme

'Grå stær'. Folderen fås ved henvendelse til Øjenforeningen Værn om Synet.

'Forståelse og behandling af grøn stær (glaucom)'. Dansk Glaucom Forening. Folderen giver indblik i sygdommen grøn stær samt overblik over nogle behandlingsformer. Indeholder endvidere praktiske råd, der kan lette dagligdagen. Folderen fås ved henvendelse til Dansk Glaucom Forening.

'Kend dine øjne - om øjnene og synet'. Hans Alrø Jørgensen, Helse 1997.

Bogen illustrerer bl.a., hvordan øjnene forandrer sig livet igennem, og hvilke hjælpemidler en stor del af befolkningen kan få brug for. Endvidere gennemgås de mest kendte øjensygdomme og deres behandling. Bogen kan købes på apoteket eller bestilles hos Helse. Tlf: 35 25 05 25.

‘Pas godt på dine øjne - om diabetes og dine øjne’. Jørgen Bruun Jensen og Niels Vesti Nielsen, Diabetesforeningen. Pjecen om diabetiske forandringer i øjet og behandlingsmuligheder m.v. Pjecen fås ved henvendelse til Diabetesforeningen, Filosofgangen 24, 5000 Odense C. Tlf: 66 12 90 06.

‘Retinitis Pigmentosa’. Dansk Blindesamfund 1998. Retinitis Pigmentosa er en af de hyppigste årsager til synsnedsættelser hos unge voksne. Pjecen beskriver sygdommen, og der gives praktiske råd om bl.a. at færdes i trafikken og til fester og sammenkomster. *Rådene kan bruges af alle med nedsat syn.* Pjecen kan fås ved henvendelse til Dansk Blindesamfund.

Beskrivelser af høretab og døvblindhed m.v.

‘Der kan gøres noget - en video om døvblindblevne ældre’. I videoen præsenteres tre døvblindblevne ældre, og via deres beretninger beskrives handicappet og de eksisterende hjælpemuligheder. Videoen udlånes gratis ved henvendelse til Videnscentret for Døvblindblevne.

‘Døv!’ Pjecen beskriver, hvordan det er at leve som døv i en hørende verden. Pjecen kan fås ved henvendelse til Danske Døves Landsforbund.

‘Hva?’ Lotte Rømer, Aschehoug, 1999. Den tidligere rockmusiker Lotte Rømer fortæller om sit liv og om at leve med et hørehandicap. Bogen kan købes hos boghandlerne.

‘Hør bedre’. Bent Gottlieb, Helse 1999. Bogen beskriver bl.a., hvordan man kan vænne sig til og få glæde af et høreapparat. Bogen har også råd om, hvordan man med enkle midler kan hjælpe hørehæmmede til at høre og forstå mere. Henvender sig primært til hørehæmmede med aldersbetinget hørenedsættelse samt til pårørende og plejepersonale. Bogen kan købes på de fleste apoteker eller bestilles hos Helse. Tlf: 35 25 05 25.

‘Hør engang! Sådan lyder en hørenedsættelse’. En CD med eksempler på, hvordan lyde opfattes af hørehæmmede. CD’en kan købes hos Videnscenter for døvblevne, døve og hørehæmmede.

‘Hørelsen’. Folder om høresansen og gode råd om hvordan man passer på hørelsen. Folderen fås ved henvendelse til Landsforeningen til Bekæmpelse af Hjernesygdomme, Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup. Tlf: 39 45 52 45.

‘Hør lige her’. Pjecen indeholder beskrivelser af høretab, tinnitus, Ménières sygdom, hjælpemidler samt information om tilbud og muligheder for hørehæmmede. Pjecen fås ved henvendelse til Landsforeningen for Bedre Hørelse.

‘Tinnitus - 20 spørgsmål og svar’. Pjecen indeholder svar på nogle af de spørgsmål, som typisk melder sig hos mennesker med tinnitus. Pjecen fås ved henvendelse til Videnscenter for døvblevne, døve og hørehæmmede.

‘Usher syndrom - en kort beskrivelse’. Videnscentret for Døvblindblevne 1999. Hæftet beskriver centrale aspekter af den seneste viden om dette syndrom, som er den største enkeltårsag til døvblindhed blandt yngre, og indeholder desuden en omfattende litteraturliste. Hæftet fås ved henvendelse til Videnscentret.

‘Ørevoks. På godt og ondt’. Undervisningsvideo, ca. 10 min. Videoen gennemgår ørevoksens naturlige funktion og de problemer, ørevoks kan forårsage for mennesker, der bruger høreapparat. Videoen henvender sig til høreapparatbrugere samt til pårørende og plejepersonale, der hjælper hørehæmmede med høreapparatet. Videoen fås ved henvendelse til Videnscenter for døvblevne, døve og hørehæmmede eller ved henvendelse til høreapparatfirmaet Widex. Tlf: 42 48 18 22.

Kommunikation og ledsagelse m.v.

‘God kommunikation med patienter der har nedsat syn og/eller hørelse’. Pjecen indeholder praktiske råd om god kommunikation mellem sygehusansatte og personer med nedsat syn og/eller hørelse, herunder råd om tolkebistand, om særlige hensyn i forbindelse med undersøgelse, indlæggelse, ophold på afdeling m.v. Pjecen er udarbejdet i et samarbejde mellem de tre videnscentre på syns- og høreområdet, Amtsrådsforeningen, Dansk Sygeplejeråd og Den Almindelige Danske Lægeforening. Pjecen fås ved henvendelse til videnscentrene.

‘Når syn og hørelse svigter. Råd til hjemmehjælpere, hjemmesygeplejersker og andet personale, der arbejder med ældre’. Pjecen indeholder praktiske råd der kan sikre, at samtalen og samværet med synshandicappede, hørehæmmede eller døvblindblevne forløber bedst muligt. Hæftet, der kan bruges som en huskeliste for plejepersonale, er udgivet i et samarbejde mellem de tre videnscentre på syns- og høreområdet, Kommunernes Landsforening og Forbundet af Offentligt Ansatte. Pjecen fås ved henvendelse til videnscentrene.

‘Når du møder en blind’. Folder fra Dansk Blindesamfund med praktiske råd til seende, der har kontakt med blinde. Folderen fås ved henvendelse til Dansk Blindesamfund.

‘Sådan følges I ad - når den ene er synshandicappet’. Lisbeth Hallestad, Instituttet for Blinde og Svagsynede 1999. Et hæfte om ledsageteknik, der henvender sig til synshandicappede, pårørende samt fagpersoner. Med illustrationer der på let og forståelig måde viser de grundlæggende ledsageteknikker. Udgivet af Instituttet for Blinde og Svagsynede og Videncenter for Synshandicap. Hæftet fås ved henvendelse til Instituttet eller Videncentret.

‘Kommunikation – døvblevne, døve og hørehæmmede’. Hæftet henvender sig til alle, der er interesserede i at vide mere om døvblevne, døve og hørehæmmede. Hæftet vejleder bl.a. om de hensyn, som normalt hørende kan vise, for at gøre samtalen udbytterig for begge parter. Indeholder også oplysninger om forskellige kommunikations- og tolkeformer, tekniske hjælpemidler samt adresser på relevante institutioner, foreninger m.fl. Hæftet er udarbejdet af Videnscenter for døvblevne, døve og hørehæmmede i samarbejde med brugerorganisationer og institutioner på hørehandicapområdet. Hæftet kan fås ved henvendelse til videnscentret.

‘Kommunikation med døvblindblevne. Om sprog og kommunikationsformer, tilpasning og gennemførelse af kommunikation med personer, der er døvblindblevne’. Nordisk Uddannelsescenter for døvblindepersonale 1998. 11 artikler på dansk, svensk og norsk med en teoretisk indføring i og praktiske anvisninger på kommunikation med døvblindblevne. Henvender sig både til personer uden større erfaring i kommunikation med døvblindblevne og til personer, som gerne vil vide mere. Kan købes hos Forlaget Nord-Press. Tlf: 98 84 10 20.

‘Om kommunikation med døvblindblevne’. Videnscentret for Døvblindblevne 1997. Hæftet indeholder praktiske råd om kommunikation med døvblindblevne på tommandshånd, i forbindelse med møder og via telefon. Hæftet informerer desuden om brug af tolke og giver råd, bl.a. om indretning af omgivelserne. Målgruppen for hæftet er personer uden særligt forhåndskendskab til døvblindblevne eller deres kommunikationsmetoder, heriblandt familie og personale i social- og sundhedssektoren, kommunale sagsbehandlere m.fl. Hæftet fås ved henvendelse til Videnscentret for Døvblindblevne.

Lys og hjælpemidler

‘Gør dagligdagen nemmere - om hjælpemidler og indretning af boligen’. Hjælpemiddelinstitutet 1995. Idékataloget beskriver hjælpemidler, småanskaffelser og boligændringer, som kan gøre dagligdagen lettere, hvis man har mod på at prøve noget nyt og ændre gamle vaner. Boligens rum og de mest almindelige situationer i hverdagen gennemgås. Idéerne henvender sig først og fremmest til personer med nedsat kraft og bevægelighed, men der er også *tips for svagsynede og hørehæmmede*. Bogen kan købes ved henvendelse til Hjælpemiddelinstitutet, Gregersensvej, 2630 Taastrup. Tlf: 43 99 33 22. Fax: 43 52 70 72.

‘Lys, lup & bånd - om hjælp til svagtseende’. Kort om brug af lys og hjælpemidler. Folder fra Diabetesforeningen, Øjenforeningen Værn om Synet, Dansk Blindesamfund og Danmarks BlindeBibliotek. Folderen fås ved henvendelse til de nævnte organisationer.

‘Lys, lup & bånd - en brugervejledning for svagsynede’. Pjece fra Diabetesforeningen, Øjenforeningen Værn om Synet, Dansk Blindesamfund og Danmarks BlindeBibliotek. Indeholder bl.a. råd om belysning i forbindelse med læsning, arbejde og fjernsyn. *Rådene kan også anvendes af personer med mindre synsnedsættelser.* Endvidere ek-

sempler på optiske hjælpemidler til bl.a. læsning og fjernsynskiggeri. Pjecen, der også er udgivet på lydbånd, kan fås ved henvendelse til de nævnte organisationer.

‘Rigtigt lys i hjemmet’. Pjece med eksempler på belysning i boligens forskellige rum og en gennemgang af forskellige lyskilder. Kan bestilles ved indsendelse af 10 kr. i frimærker til Lysteknisk Selskab, Byvej 12, Postboks 28, 3660 Stenløse. Tlf: 47 17 18 00.

‘Skapa status kring ljuset’. Video af G. Brunström og S. Sörensen, 45 minutter. Videoen beskriver principperne for god belysning i hjemmet og har eksempler fra boligens forskellige rum. Der gøres især opmærksom på ældes behov for god belysning til læsning, hobbyaktiviteter, husholdning og til belysning, som skaber tryghed og sikkerhed i hjemmet. Videoen ledsages af et illustreret hæfte. Video og hæfte findes på svensk og engelsk. Video med engelsk tale og hæfte med svensk tekst kan lånes på Videntcenter for Synshandicap. Video og hæfte kan købes hos Gunilla Brunström, og Lysteknisk Selskab kan formidle kontakten.

‘Syn og lys. Information om valg af lyskilder’. Pjece fra Dansk Blindesamfund og Synscentralen Storstrøms Amt med kort information om syn og lys, syn og farver samt valg og placering af lyskilder. Pjecen fås ved henvendelse til Videntcenter for Synshandicap eller hos Dansk Blindesamfund.

‘Syn og optik. Information om brug af optik’. Pjece fra Dansk Blindesamfund og Synscentralen Storstrøms Amt med korte beskrivelser af optiske hjælpemidler til læse- og skrivebrug, hobbyarbejde og fjernsynskiggeri. Pjecen fås ved henvendelse til Videntcenter for Synshandicap eller til Dansk Blindesamfund.

‘Hjælpemidler til døvblindblevne’. Nordisk Vejleder nr. 20, Nord-Press. Et idékatalog over hjælpemidler med idéer og information om både enkle og tekniske hjælpemidler, der kan lette den døvblindblevnes daglige gøremål. *Kataloget kan også bruges af andre syns- og hørehæmmede.* Kataloget kan købes hos forlaget Nord-Press. Tlf: 98 84 10 20.

Rådgivning og aktiviteter

‘Dansk Blindesamfunds omsorgskonsulenttjeneste’. Folder om omsorgskonsulenternes arbejde og tilbud. Folderen fås ved henvendelse til Dansk Blindesamfund.

‘Nyblind - hvad gør jeg?’ Video, ca. 10 min. Om Dansk Blindesamfunds tilbud til medlemmer og andre med varig, alvorlig synsnedsettelse. Videoen udlånes fra Dansk Blindesamfund.

‘Når synet svigter’. Folder om de landsdækkende blindkonsulenter, der rådgiver alle med et alvorligt synsproblem. Folderen fås ved henvendelse til Dansk Blindesamfund.

‘Særlig hjælp til blinde og stærkt svagsynede asylansøgere’. Folder fra Dansk Blindesamfund med praktiske råd og kort omtale af relevante tilbud. Folderen fås ved henvendelse til Dansk Blindesamfund.

‘Amternes specialrådgivning for hørehæmmede og døvblevne’. Folder om specialkonsulenternes arbejdsområder og tilbud. Folderen fås ved henvendelse til konsulenternes sekretariat i København. Tlf: 33 32 34 25.

‘Døvekonsulenterne’. Folder om konsulenternes arbejdsområder og tilbud. Kan fås ved henvendelse til Center for Døve, Døvekonsulenterne, Jagtvej 223, 1.sal, 2100 København Ø. Tlf: 39 27 23 22 Tekstlf: 39 27 30 61 Fax: 39 27 06 64

‘Informationscenteret for virksomheder med døve og hørehæmmede ansatte (IDHA)’. Folder om informationscentrets tilbud til virksomheder og deres medarbejdere. Folderen fås ved henvendelse til IDHA.

‘Døvblindekonsulenterne - et landsdækkende rådgivningstilbud’. Folder om døvblindekonsulenternes arbejdsområder og tilbud til døvblinde, ældre døvblindblevne, pårørende, fagpersoner, kommunale forvaltninger, amtslige rådgivningsinstanser m.fl. Folderen fås ved henvendelse til Døvblindekonsulenterne.

‘Døvblindes kontaktpersoner’. Video der beskriver kontaktpersonens opgaver hos døvblinde og giver et generelt indblik i døvblindes hverdag. Videoen udlånes uden betaling ved henvendelse til Videnscentret for Døvblindblevne.

‘Nedsat syn og hørelse - og hvad så?’ Folder fra aktivitetskonsulenterne om deres tilbud til ældre døvblindblevne og andre ældre med et kombineret syns- og høretab. Folderen fås ved henvendelse til Foreningen af Danske DøvBlinde.

‘Ved du det om DøvBlinde?’ Folder fra Foreningen af Danske DøvBlinde med information om foreningen og om døvblindhed, kommunikation, samvær med døvblinde m.v. Folderen fås ved henvendelse til foreningen.

Øvrige tilbud

‘Kirkeblad for hørehæmmede’. Kirkebladet udgives af Folkekirkens Arbejde for Hørehæmmede og formidler information om kirkens tilbud til hørehæmmede. Bladet udkommer fire gange årligt og kan bestilles hos bladets redaktør: Jan Brønborg, Kancelivej 5, 5200 Odense V.

Nyhedsbreve

‘Synshandicap. Nyhedsbrev fra Videncenter for Synshandicap’. Nyhedsbrev med faglige artikler, boganmeldelser samt omtale af nye og kommende initiativer på synsom-

rådet. Udkommer fire gange årligt på almindelig skrift, punktskrift samt lydbånd og diskette. Nyhedsbrevet sendes uden betaling til interesserede.

‘Nyt fra Videnscenter for døvblevne, døve og hørehæmmede’. Videnscentrets nyhedsblad bringer faglige artikler, boganmeldelser og svar på henvendelser til centret m.v. Nyhedsbladet sendes uden betaling til institutioner, organisationer, samarbejdspartnere og andre interesserede inden for hørehandicap- og døveområdet.

‘Nyt fra Videnscentret for Døvblindblevne’. Videnscentrets nyhedsbrev med artikler om videnscentrets arbejde, om relevant litteratur, erfaringer på området fra andre land m.v. Udkommer fire gange årligt med almindelig skrift, storskrift, punktskrift, på lydbånd og kan endvidere læses på Videnscentrets hjemmeside. Nyhedsbrevet sendes uden betaling til interesserede.

Rapporter m.v.

‘Praktisk værktøj til opsporing af ældre med alvorlige høre- og synsproblemer’. 1998. Hæftet er et praktisk værktøj for kommunernes hjemmepleje og forebyggende medarbejdere til opsporing af ældre med alvorlige høre- og synsproblemer, der bor i eget hjem. Hæftet består af en vejledning, tre beskrivelser af ældre døvblindblevne samt spørgeskema og spørgeguide. Værktøjet er udarbejdet i forbindelse med Videnscentrets samarbejde med Fredericia Kommune og indgår også i rapporten ‘Sådan kan det gøres’. *Hæftet kan anvendes til at identificere ældre døvblindblevne samt ældre, der ‘kun’ har problemer med at se eller med at høre.* Hæftet fås ved henvendelse til Videnscentret for døvblindblevne.

‘Rapport fra Udvalget vedrørende høreomsorgen i Danmark’. Sundhedsministeriet 1997. Rapporten beskriver indsatsen i høreomsorgen, peger på barrierer og opstiller modeller for den fremtidige tilrettelæggelse af høreomsorgen. Rapporten kan læses på Sundhedsministeriets hjemmeside på internettet (www.sum.dk). Øvrige oplysninger kan fås hos Sundhedsministeriet, Holbergsgade 6, 1057 København K. Tlf: 33 92 33 60.

‘Ældreomsorg for døve’. Magasin om ældre døves levkår og behov for ældreomsorg. Magasinet er udgivet af og kan bestilles hos Danske Døves Landsforbund.

‘Ældreomsorg for døve. En belysning af ældre døves levkår, behov og krav til fremtidig ældreomsorg’. Anette Gramstrup, Danske Døves Landsforbund 1999. Rapporten belyser ældre døves levkår inden for områder som socialt netværk, deltagelse i aktiviteter, hjemmehjælp, lægekonsultation, hospitalsindlæggelse og plejeboliger. Indeholder desuden et bud på, hvad den fremtidige ældreomsorg for døve bør indeholde. Rapporten er udgivet af og kan bestilles hos Danske Døves Landsforbund.

‘1+1= 3. Vejledning om ældre døvblindblevne for forebyggende medarbejdere’. 1998. Vejledningen indeholder korte artikler om kommunikation med døvblindblevne,

om kompenserende hjælpemidler samt beskrivelser af døvblindhed. Vejledningen, der er rettet til medarbejdere, som varetager forebyggende hjemmebesøg, *kan med fordel læses af andre fagpersoner og pårørende til døvblindblevne*. Vejledningen kan fås ved henvendelse til Videnscentret for døvblindblevne.

‘Sådan kan det gøres. Rapport fra et projektsamarbejde med Fredericia Kommune om døvblindblevne ældre’. 1998.

Rapporten beskriver resultaterne af projektsamarbejdet, der undersøgte barrierer og muligheder for at give døvblindblevne ældre lige muligheder for adgang til kommunens tilbud til ældre. Det konkluderes bl.a., at de kommunale forvaltninger råder over mange muligheder for at sikre døvblindblevne en bedre tilværelse og for at kompensere for de manglende aktivitetsmuligheder som følge af høre- og synshandicappet.

Fredericia Kommune gør bl.a. opmærksom på: at forebyggende medarbejdere er centrale personer i forhold til opsporing af ældre med syn- og høreproblemer; at skiftende hjemmehjælpere kan medføre utryghed hos døvblindblevne; at aktiviteter rettet mod ældre døvblindblevne bør foregå i mindre grupper samt at der mangler kørselsordning for døvblinde og blinde. Rapporten kan fås ved henvendelse til Videnscentret for Døvblindblevne.

‘Ældre døvblindblevnes behov og muligheder for støtte’. 1997. Rapport om et projekt i Århus Amt, som giver et billede af ældre døvblindblevnes behov samt af de eksisterende støttemuligheder. Indeholder desuden anbefalinger til både amter og kommuner, der kan føre til forbedringer af ældre døvblindblevnes forhold. Rapporten kan fås ved henvendelse til Videnscentret for Døvblindblevne.

Tilgængelighed

‘Kulturprofilen. Handlingsplan for handicappedes adgang til kulturen’.

Kulturministeriet 1999. Handlingsplanen beskriver ministeriets initiativer for at forbedre handicappedes adgang til de statslige kulturelle institutioner, fx Radio og TV, Danmarks BlindeBibliotek og de statslige museer og teatre. Handlingsplanen, der foreligger på tryk med sort tekst, på lydbånd, i punktskrift samt på diskette, kan fås ved henvendelse til Danmarks BlindeBibliotek.

‘Kulturformidling for alle?’ Folder fra Videncenter for Synshandicap med inspiration og praktiske idéer til institutioner, planlæggere og beslutningstagere på kulturområdet, der vil gøre deres tilbud mere tilgængelige - også for brugere med syns- og hørenedsættelser. Folderen kan fås ved henvendelse til Videncentret.

‘Tilgængelighed i detaljen. Håndbog om blinde og svagsynedes behov for indretning af det indre og ydre miljø’. Dansk Blindesamfund 1999. Håndbog med en generel indføring i tilrettelæggelse af det fysiske inden- og udendørs miljø for synshandicappede. Bogen følger Dansk Standard og er tillige en vejledning med illustrationer for arkitekter og ingeniører m.fl. Findes i trykt udgave, på cd-rom, tekstdiskette og lydbånd,

og kan desuden læses på Dansk Blindesamfunds hjemmeside på internettet. Kan købes hos Dansk Blindesamfund.

‘Tilgængelighed for Alle’. Kvartalsmagasinet, der udgives af Center for Tilgængelighed, bringer bl.a. artikler med eksempler på tilgængelighed inden for fysisk miljø, transport, standardprodukter og informationsteknologi. Magasinet henvender sig først og fremmest til arkitekter, bygherrer, designere, journalister og beslutningstagere i stat, amt og kommune. Findes også som lydbånd og diskette. Kan købes hos Center for Tilgængelighed. Udvalgte artikler kan endvidere læses på Centrets hjemmeside.