




—  
**ÆLDRE DER HAR  
PROBLEMER MED  
BÅDE SYN OG HØRELSE**



Oversat, bearbejdet og forkortet  
fra Äldreboken ([www.aldreboken.se](http://www.aldreboken.se))  
udgivet af Nationellt Kunskapscenter  
för Dövblindfrågor, Sverige.

[www.nkcdb.se](http://www.nkcdb.se)

Originaltekst: Anne Jalakas

Vi vil gerne rette en stor tak til Nationellt  
Kunskapscenter för Dövblindfrågor for  
tilladelse til at anvende deres tekst til dette  
hæfte.

**CFD Rådgivning**  
2022

# INTRODUKTION

## Lidt betyder meget

En lille indsats kan gøre en stor forskel! Det er budskabet i dette hæfte om ældre, der har problemer med både syn og hørelse. Det henvender sig hovedsageligt til personale inden for ældre- og sundhedsområdet, men kan også bruges af familie og venner til ældre med syns- og høretab.

Det anslås, at omkring 5 % af alle ældre over 80 år har både et synstab og et høretab, som tilsammen giver store problemer i hverdagen. Hvis du arbejder med ældre, støder du givetvis på det ind i mellem. Men et kombineret syns- og høretab kan ofte være overraskende svært at opdage.

Forværringerne i syn og hørelse kommer ofte snigende, og det kan betyde, at hverken personen selv eller omgivelserne lægger mærke til noget, der kræver en særlig indsats.

Konsekvenserne af et kombineret syns- og høretab kan være meget store.

Forestil dig disse situationer:

- Hvis du har svært ved at høre, hvad nogen siger, bliver mundbevægelser og ansigtsudtryk vigtige for at kunne forstå det sagte. Så hvad gør du, hvis også synet forværres?

- Hvis du ikke ser så godt, må du i høj grad bruge din hørelse for at vide, hvad der foregår. Men hvis også hørelsen er dårlig, og du dermed har svært ved at se og høre trafikken, hvordan skal du så vide, hvornår det er sikkert at krydse gaden?

Formålet med dette hæfte er at øge viden om, og dermed også mulighederne for, at lette hverdagen for de ældre, der er berørt. Dette gælder både dem, hvis syns- og høreproblemer indtræffer sent i livet, og dem, der har haft nedsat syn og hørelse i lang tid.


Konsekvenserne er ofte ens for de to grupper: Det bliver svært at kommunikere med andre, vanskeligt at modtage information og det giver problemer at færdes selvstændigt. Mange bliver isolerede og oplever, at deres selvtillid bliver svækket, fordi der er så meget, de ikke længere er i stand til at gøre.

Og mange får ikke den hjælp, de har brug for, fordi omgivelserne måske fejlagtigt tror, at der er tale om psykiske problemer eller begyndende demens, selvom det faktisk er nedsat syn og hørelse, der er årsag til problemerne.

Selv om det i dag ikke er muligt at helbrede syns- og/eller høretab, er der meget, man


Det anslås, at omkring 5 % af alle ældre over 80 år har både et synstab og et høretab.



kan gøre. Det behøver ikke være så svært. Men det kræver lidt viden, og den håber vi, at du vil finde i dette hæfte.

Det er dog først og fremmest helt centralt at tale med den ældre om, hvordan de forskellige situationer kan blive bedst mulige. Som en siger:

*“Der er masser af ting, jeg kan, så lad mig gøre det. Jeg vil hellere gøre tingene selv, end at andre gør det for mig.”*

### Sansernes samspil

Vores sanser — syn, hørelse, smag, lugt og berøring — forbinder hjernen med resten af kroppen. De indsamler oplysninger fra omgivelserne, som hjernen derefter fortolker. Alle sanserne arbejder sammen og er vigtige. Hvis en sans er nedsat, prøver de øvrige sanser at kompensere.

Syn og hørelse er vores to vigtigste sanser og dem, vi får de mest bevidste indtryk fra. Begge sanser er vigtige for at kunne opfatte tale. Vi aflæser for eksempel andre menneskers ansigter helt automatisk, når de taler. Så det er ikke underligt, hvis nogen siger “Jeg skal lige have mine briller på for at høre, hvad du siger.”

Med syn og hørelse kan vi opfatte ting på afstand. Når synet bliver dårligere, kom-

penserer vi med hørelsen og omvendt.

Hvis begge sanser er meget nedsatte, er det ofte følesansen, der må anvendes for at kompensere i forskellige situationer.

Når både syn og hørelse bliver dårligere, bliver det ikke “bare” et synstab plus et høretab. Man kan sige, at 1+1 ikke bliver 2, men 3 - eller mere. Og hvis problemerne er store nok, bliver det betragtet som et selvstændigt handicap, nemlig døvblindhed. Se definitionen på døvblindhed bag-est i hæftet.

Konsekvenserne af et kombineret syns- og høretab afhænger meget af situationen. Personen kan ofte have syns- og/eller hørerester, der er brugbare i visse situationer. Synet kan for eksempel udnyttes, når der er godt lys og gode kontraster og modsat slet ikke fungerer i dårlige lysforhold. Det kan være, at lyset er helt rigtigt, når du går hen til butikken. Så ser du godt. Men når du så skal gå hjem igen, har du måske solen lige i øjnene, eller det kan være, det er blevet mørkt, og så ser du næsten ikke.

Det samme gælder for hørelsen. Den kan måske fungere i samtaler ansigt til ansigt med en enkelt person, men slet ikke i grupper eller i rum med støj.

## Balance

Faldulykker er et stort problem blandt ældre.

Det er ikke ualmindeligt, at balancen påvirkes yderligere, hvis man har et høretab, fordi balanceorganerne er placeret i det indre øre. Og synet spiller også en rolle for balancen. Prøv at stå på et ben med lukkede øjne, så forstår du det!

Det er derfor vigtigt at aktivere og træne balancen for at undgå faldulykker. Dette gælder for alle ældre, men især for ældre med et kombineret syns- og høretab.



# HVORDAN OPDAGER MAN, AT EN PERSON HAR SVÆRT VED AT SE OG HØRE?



Døvblindekonsulenten kan hjælpe dig med at få kontakt til din lokale syns- og hørekonsulent.

## En person, der har vanskeligt ved at høre

- klager over, at andre taler for lavt, hurtigt eller utydeligt og beder dem tale højere
- beder om at få gentaget, hvad der er blevet sagt for at være sikker på, at han/hun har forstået det
- misforstår sammenhængen
- har svært ved at høre i en gruppe, eller når der er baggrundsstøj
- virker forvirret, fordi han/hun forsøger at deltage, men tydeligvis ikke har forstået sammenhængen, eller måske ikke har hørt, at samtaleemnet er ændret og derfor svarer "forkert"
- bliver træt i situationer, der kræver samtale med andre og/eller undgår disse situationer
- skruer meget op for lyden på tv eller radio
- har svært ved at høre telefonen eller dørklokken.

## En person, der har vanskeligt ved at se

- har problemer med at genkende genstande eller mennesker
- har måske brug for at gå tættere på eller længere væk for at kunne se (afhængigt af typen af synstab)

afhængigt af typen af synstab)

- har brug for mere lys for at læse eller gøre andre ting
- bliver generet af stærkt lys
- sidder usædvanligt tæt på eller langt fra tv'et (afhængigt af typen af synstab)
- holder op med at læse, se tv eller gøre andre ting, der kræver godt syn
- har svært ved at finde små genstande
- spilder mad eller vælter glas
- har pletter på tøjet
- går ind i forskellige ting eller snubler
- bevæger sig langsomt og usikkert.

Hvis du får mistanke om, at en person både ser og hører dårligt, kan I aftale, at du beder en døvblindekonsulent om at besøge personen og lave en udredning.

Hvis du mener, at der kun er problemer med synet, kan du kontakte en synskonsulent. Og hvis du kun mener, der er problemer med hørelsen, kan du kontakte en hørekonsulent. Døvblindekonsulenten kan hjælpe dig med at få kontakt til din lokale syns- og hørekonsulent.

Se adresser på side 23.



# DE VIGTIGSTE KONSEKVENSER

## Kommunikation

Nedsat syn og hørelse rammer de sanser, der er vigtigst for at kunne møde andre og kommunikere med dem. I spillet med andre er kropsbewægelser, mimik og variation i stemmen meget vigtig. Når disse ikke kan opfattes, bliver det vanskeligere. Hvor store konsekvenserne bliver for den enkelte, afhænger af flere ting:

Hvor stort syns- og høretabet er, hvordan omgivelserne tilpasser sig, og hvordan den ældre selv er i stand til at kompensere for eksempel ved at anvende hjælpemidler og hjælpsomme strategier.

Ældre, der får svært ved at høre, er meget afhængige af synet, når de kommunikerer, blandt andet i forhold til at aflæse mundbewægelser, mimik og kropssprog.

## Information

I dag forventes det, at vi selv kan finde de oplysninger, vi har brug for, så vi kan være aktive og deltage i samfundet.

Når både syn og hørelse er nedsat, bliver det vanskeligt at få adgang til disse oplysninger. Mange mennesker med et kombineret syns- og høretab har svært ved at se tv, høre radio, læse avis eller bruge computer.

Flere og flere offentlige tjenester bliver gjort digitale, og det kan skabe yderligere problemer.

Uden adgang til information er det ikke muligt at vide, hvad og hvornår noget skal ske og tage beslutninger på et oplyst grundlag. Dette fører til et fald i muligheden for selvstændighed samtidig med, at usikkerheden øges.

## Mobilitet

Det er meget vanskeligt at bevæge sig frit og uafhængigt med et kombineret syns- og høretab – især at bevæge sig rundt i ukendte omgivelser.

Og hvis der også er balanceproblemer, er det endnu vanskeligere.

I trafikken, hvor man skal kunne navigere rundt mellem fodgængere, cyklister, biler m.m., har de fleste derfor brug for en ledsager.

Se mere om ledsagelse på side 20.

## Fysisk og psykisk sundhed

Ældre med et kombineret syns- og høretab beskriver generelt deres helbred som betydeligt dårligere end både ældre med et synstab og ældre med et høretab.



Jo mere energi, man skal bruge på at høre og se, desto mindre energi er der til overs til andet.

Med alderen stiger risikoen for en række sygdomme og helbredsproblemer. Og blandt ældre med et kombineret syns- og høretab er der en højere forekomst af en række somatiske sygdomme end blandt jævnaldrende uden syns- eller høretab.

Motion er vigtig i alle aldre, også for ældre. Men det bliver vanskeligt, hvis det ikke er muligt at komme i gymnastiksalen eller bare gå ud på en daglig tur.

Psykisk sundhed kan også påvirkes negativt. At være ude af stand til at kommunikere med andre eller at bevæge sig fra et sted til et andet og ikke rigtig vide, hvad der sker omkring én, er både stressende og frustrerende.

Det kan føre til vrede, depression eller isolation.

Det er vigtigt, at både pårørende og fagfolk har forståelse for den livsomstilling, der følger med at få nedsat syn og hørelse. Det er en omstillingsproces, der tager tid.

Syns- og høretabet forværres ofte med tiden, og det kræver hver gang nye måder at håndtere ens hverdag på. Dette kan fortsætte resten af livet.

## Energi

Det kræver rigtig meget energi at leve med et kombineret syns- og høretab. Og jo mere energi, man skal bruge på at høre og se, desto mindre energi er der til overs til andet.

Ældre med et kombineret syns- og høretab har mindre overskud til at huske og bearbejde den information, de får. Det kan desværre få den betydning, at omgivelserne opfatter dem som demente.

Manglende energi gør det ligeledes svært for den ældre at være aktiv og komme udenfor hjemmet.

## Isolation

For mange ældre bliver det alt for anstrengende at være sammen med flere mennesker på en gang, fordi det bliver umuligt at følge med i en samtale, når der er mange, der taler samtidig. Det kan også være forbundet med besvær at skulle færdes udenfor.

En person kan føle sig ensom og isoleret også i selskab med andre, hvis han eller hun på grund af syns- og høretabet ikke er en del af det, der foregår.

Derfor vælger de ældre ofte at trække sig



fra sociale arrangementer og i stedet blive hjemme. Af familie og venner kan det let opfattes som om, at den ældre person ikke ønsker at være med, men det er oftest ikke tilfældet.

At blive hjemme for sig selv fører i sidste ende til isolation og mangel på input udefra (deprivation). Og det er en ond cirkel, hvor deprivation fører til yderligere modløshed og mulige kognitive problemer, som igen fører til mere isolation og deprivation.

Derfor er det så utrolig vigtigt, at ældre med et kombineret syns- og høretab hjælpes til at tage aktivt del i deres liv, hvad enten de bor i egen bolig eller på plejehjem.

Undersøgelser viser, at hvis der kompenseres for syns- og høretabet i form af hjælpemidler, hensyntagen og tilrettelæggelse af aktiviteter og omgivelser, kan disse ældre opleve en livskvalitet, der svarer til den, som ældre uden sansetab oplever.

Det håber vi, at dette hæfte kan være med til. Husk, at du altid kan henvende dig til døvblindekonsulenterne, hvis du har spørgsmål om noget, eller hvis der er brug for udredning eller rådgivning af en ældre med et kombineret syns- og høretab.

Adresserne finder du på side 23.



# DEMENS OG KOMBINERET SYNS- OG HØRETAB



Her kan døvblindekonsulentent være en indgang til, at der bliver sat en udredning i gang af den ældre.

Demens er en hyppig sygdom blandt ældre, og forekomsten af demens stiger kraftigt med alderen.

Der er derfor også en stor gruppe ældre med kombineret syns- og høretab, som rammes af en demenssygdom. Flere undersøgelser peger endda på, at denne gruppe ældre har større risiko for at få kognitive problemer med alderen end andre ældre.

Når demens og andre kognitive problemer optræder sammen med et syns- og høretab, forstærker de hinanden. Mennesker med demens har ofte problemer med indlæring, hukommelse, omstillingsevne, genkendelse, orientering mv. Og det er netop sådanne færdigheder, som er ekstra vigtige, når man ser og hører dårligt.

Konsekvenserne af demens og af kombineret syns- og høretab kan give sig udslag i samme adfærd hos den ældre, og forveksles derfor ofte. Der kan for eksempel være tale om øget forvirring, svigtende evne til at følge en samtale og manglende overskud til at deltage i socialt samvær.

Og som nævnt tidligere: Når den ældre skal bruge så meget energi på at høre og se, bliver der mindre overskud til at huske, forstå og reflektere over det, som bliver sagt eller sker i omgivelserne. Det kan også

udadtil misforstås som kognitive problemer eller demens.

Social isolation, manglende motion – både fysisk og mental – og kommunikativ deprivation (ikke at kommunikere med nogen) er alle typiske følger af et kombineret syns- og høretab hos ældre. Disse er samtidig kendte medvirkende årsager til udvikling af kognitive problemer og demens. Derfor er det ekstra vigtigt, at både kognitive problemer og syns- og høreproblemer afdækkes hos ældre, så der kan sættes ind med en relevant indsats.

Her kan døvblindekonsulentent være en indgang til, at der bliver sat en udredning i gang af den ældre.

# HJÆLPEMIDLER

Mennesker med syns- og høretab har ofte brug for hjælpemidler til at få hverdagen til at fungere.

Der er hjælpemidler til at kunne kommunikere med andre, kunne få information på forskellige måder, kunne udføre daglige aktiviteter såsom indkøb, madlavning og håndværk og kunne færdes trygt og sikkert. Nogle af hjælpemidlerne er specialiseret og udviklet til et bestemt formål, andre – som for eksempel mobiltelefoner og tablet – kan have mange forskellige funktioner, som kan være til stor gavn også for mennesker med syns- og høretab.


Det er en stor hjælp, at ikke blot den ældre selv, men også pårørende og eventuelt personale ved, hvordan hjælpemidlerne fungerer. Du kan altid kontakte dem, der har givet hjælpemidlet til den ældre.

Hvis du vil være sikker på, at en ældre person med syns- og høretab har de rigtige hjælpemidler, kan du kontakte døvblindekonsulenten. Se adresser på side 23.

Hvis du ved, at personen har haft kontakt til en syns- eller hørekonsulent vedrørende et hjælpemiddel, kan du også kontakte denne person direkte.



# AT MØDE PERSONEN



At blive mødt på den rigtige måde er afgørende for, at livet og hverdagen kan fungere for en person med et kombineret syns- og høretab. Det er let at lave fejl i farten. Heldigvis er det også let at gøre det rigtige. Bare man ved hvordan.

Her er en samling af tips til at hjælpe med nogle af de problemer, som ældre med et syns- og høretab ofte oplever.

## Jeg kan ikke se, hvad du siger

*"Jeg hører så godt i dag. Det er sikkert fordi, jeg fik nye briller i går." - Dorte, 90 år*

Syn og hørelse spiller sammen, når vi skal opfatte tale. Synet bliver endnu vigtigere, når det bliver sværere at høre, for at se mundbevægelser, ansigtsudtryk og kropssprog, som kan hjælpe med forståelsen. Her er nogle enkle tips, som kan lette kommunikationen:

Sørg for, at lyset falder på dit ansigt, når du taler. Den person, du taler med, skal have lyset i ryggen. Spørg personen selv, hvor i rummet det fungerer bedst for ham eller hende.

Sørg for, at du er i øjenhøjde med personen, når du taler, at du har øjenkontakt, og at personen kan se din mund. Sæt dig ved siden af, enten på hug eller på en stol.

Kontraster er vigtige. Det er lettere at se dine hænder, hvis du har en ensfarvet bluse med en farve, der er anderledes end din hudfarve. Læbestift giver også en god kontrast, så dine mundbevægelser er lettere at se.

Brug korte og præcise sætninger og prøv at formulere det på en ny måde, hvis du ikke bliver forstået.

Beskriv med ord i stedet for at pege eller sige "den her" eller "den der".

Vær tydelig, når du skifter samtaleemne. Sig f.eks. "Skal vi tale om udflugten i morgen?".

Sluk for radio og tv og dæmp andre unødvendige lyde (for eksempel fra åbne vinduer), når I taler.

Kontroller, at briller, lupper og andre synshjælpemidler er pudset. Hvis det ikke er tilfældet, så hjælp den ældre med at rengøre dem.

Fungerer høreapparatet? Hvis det ikke bliver gjort rent, eller hvis batterierne er for gamle, fungerer det som en øreprop i stedet for et hjælpemiddel.

Når synet og hørelsen svigter, kan følelsen også bruges til at støtte kommu-

nikationen. De fleste af os er ikke vant til at være helt tæt på og røre ved mennesker, som vi ikke kender godt. Derfor kan det føles lidt ubehageligt i starten. Vær så tæt på den ældre, som han eller hun føler sig godt tilpas med. Spørg og bliv enige om, hvordan berøringen kan gives. I kan for eksempel aftale, at et klap på hånden betyder, at du lytter, forstår og er enig.

Der findes desuden en række følbare signaler, som gives på skulderen og øverste del af ryggen, som kaldes haptiske signaler. Du kan læse mere om dem her: [www.cfd.dk/ældrebog](http://www.cfd.dk/ældrebog).

Sæt rigeligt med tid af. Husk, at kommunikationen tager længere tid end normalt, og at risikoen for misforståelse øges, når syn og hørelse svigter.

Hvis du synes, at det er sværere at kommunikere end tidligere, kan det både være synet og hørelsen, der er blevet dårligere. Måske skal der laves en ny syns- eller høreprøve.

### Hvem er det?

*“Det er utrygt at bo alene, når man hverken ser eller hører. Hjemmehjælpen kan både komme og gå, uden at jeg lægger mærke til det.” - Jette, 89 år*

At vide, om der er nogen i ens bolig, og hvem det i givet fald er, er meget vigtigt – uanset om man bor i egen lejlighed eller på et plejehjem. Her er nogle enkle tips, som kan give den ældre større tryghed i at vide, hvem der er hos ham/hende.

Ring på, inden du går ind, og sørg for, at den ældre person kan opfatte signalet. Der er forskellige advarselssystemer, der får dørklokken til at lyde højt, vibrere eller blinke.

Præsenter dig selv, hver gang du kommer. Ikke kun ved at sige “hej”, men ved at røre ved personen og sige dit navn. Et let klap på overarmen fungerer godt.

På et plejehjem eller ældrecenter kan det være en stor hjælp, at den ældre bliver mødt af så få og så kendte personer som muligt, som han eller hun er vant til at kommunikere med.

Sig altid til, når du forlader rummet, så den ældre ved, at du ikke længere er der. Gør det på samme måde, som da du ankom.

Hjælp personen med at skrive en seddel med ønsker til, hvordan man møder vedkommende. Sæt sedlen op ved døren eller indgangen som en påmindelse for alle. Tre punkter kan være tilstrækkeligt, for eksempel:


At vide, om der er nogen i ens bolig, og hvem det i givet fald er, er meget vigtigt – uanset om man bor i egen lejlighed eller på et plejehjem.





- hvordan man skal præsentere sig selv
- fortælle, hvorfor man er der
- sige tydeligt farvel, når man går igen.

Sørg for, at personen ved, hvor du er i boligen, og fortæl, hvad du gør, så personen kan følge aktiviteterne. Sørg for at være i det samme rum, når du taler med personen, og sluk støvsugeren og lignende.

Sørg for, at beskeden er forstået. At personen nikker og smiler, behøver ikke betyde, at han eller hun forstod. Gentag eller omformuler det du sagde, hvis du er usikker på, om det blev forstået.

Hvis det er for svært for den ældre at høre, hvad du siger, kan du skrive stor tekst med en sort tuschpen på papir. Der findes også whiteboard-app'er til tablets (som iPads), hvor man kan skrive direkte på skærmen med en finger.

Se flere tips om kommunikation på side 12.

### Hvor er mine nøgler?

*“Da jeg skulle ud, kunne jeg ikke finde mine nøgler. Jeg famlede rundt på entrébordet, hvor jeg altid lægger dem, men de var bare væk.” - Axel, 73 år*

Det er ekstremt vigtigt for personer, der

ikke kan se, at alting står på sin rette plads. Det er let at blive mistænksom over for omgivelserne, når ens ting bare forsvinder. Og det tager tid og energi at skulle lede.

At flytte ting kan derfor have store konsekvenser. Hvis du i den bedste mening lægger nøglerne i skuffen i entreen, bytter rundt på pilleglassenes placering eller sætter dem ind i skabet, kan det ikke kun gøre det umuligt for personen at finde sine ejendele, men kan også give en følelse af at miste kontrollen over sit eget liv.

Aftal for eksempel med personen, at du lægger de genstande, der er tabt på gulvet, i en bestemt kurv. Så har han/hun selv mulighed for at lægge dem på rette plads.

### Pyt, jeg bliver hjemme

*“Det kan blive helt tosset nogle gange, når man ikke forstår, hvad folk siger. Det bliver lidt “goddag mand økseskaft”, når jeg svarer, og så tror de sandsynligvis, at man er ved at blive senil. Man føler sig lidt dum. Så vil jeg hellere blive hjemme.” - Hans, 83 år*

Syn og hørelse er vores vigtigste sanser for at kunne møde andre og kommunikere med dem. Det er meget let at føle sig dum – og blive opfattet som dum – når man ikke hører, hvad andre siger.





Selvstændighed er vigtig for alle. Selvom den begrænses af et handicap, er der meget, der kan gøres for at give ældre større kontrol over deres eget liv.

At sige "Hvad?" hele tiden eller at bede folk om at gentage kan også føles besværligt og føre til, at man bare trækker sig tilbage. Det er ikke ualmindeligt, at den ældre begynder at undgå kaffepauser, aktiviteter i ældrecentret, familiemiddage og anden social sammenkomst, hvilket ofte fører til isolation.

En almindelig konsekvens af isolation er modløshed og nedtrykthed, måske endda depression, og sommetider også en ændring i adfærd, der fejlagtigt kan fortolkes som demens (se mere om demens på side 10).

### Jeg mister kontrol

*"Det føles selvfølgelig utrygt at gå ud. Jeg kan ikke altid se, hvor jeg er, og så mister jeg kontrollen og bliver bange. Det meste af tiden bliver jeg bare hos mig selv i stedet."* - Anne-Marie, 80 år

Selvstændighed er vigtig for alle. Selvom den begrænses af et handicap, er der meget, der kan gøres for at give ældre større kontrol over deres eget liv. Her er nogle eksempler på vigtige faktorer – ud over det åbenlyse: at personen har de hjælpemidler, der er nødvendige, og at de fungerer og er indstillet korrekt.

At kunne færdes sikkert på egen hånd både

hjemme og i nærområdet øger trygheden. Det kan være et vigtigt skridt at få hjælp til at finde en bestemt og sikker rute, som en person med et alvorligt synstab selv kan gå.

Udendørs kan man lægge mærke til de forskellige typer af overflader, man går på, som græsplæne, fortov eller indkørsel. Indendørs kan du bede personen om at holde den ene hånd foran sig og den anden på væggen og hjælpe ham/hende med at lære, hvordan tapet, dørkarme og andre ting, der kan fungere som orienteringspunkter, føles.

### Jeg ved ikke noget om noget længere

*"Jeg kan ikke længere høre radio eller se tv. Og jeg kan heller ikke læse avisen. Det er ikke meget, jeg får at vide om, hvad der sker rundt omkring."* - Johan, 91 år

At vide, hvad der sker i verden og lokalsamfundet, er vigtigt for alle. Der er forskellige måder at forstærke og forstørre lyd, tekst og billede.

Hvis personen ikke selv er i stand til at få nyheder fra radio eller tv, er det en god idé at sætte sig ned og fortælle eller læse højt fra avisen.

Der findes også en række hjælpemidler til


hørelse og syn, som kan bruges. Kontakt døvblindekonsulenten for at få hjælp (se side 23).

Hvis du skal printe tekst ud, kan du bruge 16 punkt Arial fed, som nedenfor. Den kan læses, hvis synstabet ikke er for stort.

**Denne tekst er skrevet  
med 16 punkt Arial fed.**



# ENKLE TIPS TIL ET BEDRE LIV



I dette kapitel har vi samlet en række tips, tricks og råd til at forbedre hverdagen. Mange er meget enkle, men giver stor effekt.

Andre kræver lidt større indsatser eller hjælp fra eksempelvis døvblindekonsulenten.

De fleste tips kan anvendes hos ældre, som bor i egen bolig, mens andre passer bedre til ældre, som bor på plejehjem.

## Lys

Indirekte belysning eller lamper, der lyser opad, giver en jævn og god almenbelysning.

Undgå lamper, hvor pæren ikke er afskærmet.

Spotbelysning fra en lampe med justerbar arm er god til læsning og håndarbejde.

Loftbelysningen skal kunne tændes ved døren, når man kommer ind i rummet.

Lysrør er bedre end spotlights på køkkenbordet.

En lysdæmper er god – men dæmperknappen skal sidde der, hvor belysningen bruges, ikke i den anden ende af rummet.

Tænk også på, at vinteren, når alt er mørkt og hyggeligt, er en vanskelig tid for mennesker, som ser og hører dårligt. Sluk ikke for meget lys.

## Kontraster

Det er godt, hvis dørkarme er markeret med en anden farve. Markeringstape fungerer også. En enkelt linje i en anden farve kan være tilstrækkelig. Hvis toiletsædet er hvidt, kan det udskiftes med et i en anden farve.

På bordet bør dug/dækkeserviet og kop/underkop være i kontrastfarver – ikke hvidt på hvidt. Det samme princip gælder maden. En hvid tallerken med hvid fisk og kartoffelmos på en hvid dug kan være svære at se.

## Afmærkning

Afmærk ting, så det er lettere at identificere forskellige krydderiglas og medicinæsker og at se eller mærke forskel på shampoo, balsam og brusesæbe. Det kan gøres med farver eller stor skrift, eller med mærkater, der kan føles – for eksempel printet med en Dymoprinter.

En farvet, selvklæbende etiket kan være nok til at finde afbryderknappen på radioen eller åbningen i termokanden.

## Undgå ulykker

Døre og skabsdøre skal være helt lukkede eller helt åbne, så der ikke er nogen risiko for at gå ind i dem.

Flyt ikke møbler eller ting.

Papirkurve, lave borde, skamler, hunde og katte er lette at snuble over.

Lys på trapper er vigtigt - og husk, at trapper uden gelænder er farlige.

## Undgå støj

Minimalistisk indretning med masser af fliser og store glasoverflader giver problemer for mennesker med høretab. Her er nogle tips til et bedre lyd miljø:

Gardiner, duge og tekstiler på væggene gør rummet godt at tale i. Tykt stof og tekstil med struktur er godt. Gulvtæpper dæmper lyden, men kan også udgøre en risiko for at falde for de, der ikke ser godt.

Lyden fra stoleben, der skraber mod gulvet, kan være uudholdelig. Både i eget hjem og i fællesarealer kan problemet løses ved at sætte noget under stolebenene som "stolesokker" eller filt puder.

Dæmp lyden fra skabsdøre, der lukkes -





Fortæl, hvem der er til stede og hjælp personen med at komme ind i samtalen med de andre.

for eksempel med de samme filt-puder som under stolebenene.

En kop, der klirrer i underkoppen eller sættes på bordet, kan være nok støj til, at en person med et høretab ikke får fat i det, der bliver sagt.

En dug eller dækkeserviet på bordet og en serviet mellem kop og underkop er små detaljer, der gør en stor forskel for lyden. Husk, at dug/dækkeserviet skal være i kontrast til kop og underkop, som nævnt.

### Ved bordet

Bordene bør ikke være for store. Hvis der er flere end seks personer, fører det ofte til, at flere taler på samme tid. Med færre personer rundt om bordet taler man én ad gangen.

Find ud af, hvilket øre personen hører bedst på og tag hensyn til det, når du planlægger, hvor personen skal sidde.

Fortæl, hvem der er til stede og hjælp personen med at komme ind i samtalen med de andre. Det kan være svært at vide, hvem man kan kontakte.

### Ledsagelse

Der er mange teknikker, som kan bruges, når

man skal ledsage en person med et synstab. Men her er nogle af de mest basale tips:

Lad personen tage din arm. Grib aldrig fat i eller træk nogen afsted.

Undgå pludselige ændringer i den retning, I går, og juster tempoet til personen. Hvis han eller hun ikke er vant til at blive ledsaget, går det ofte langsomt.

Lad personen holde i gelænderet ved trappen, gå et skridt foran og hele vejen til enden af trappen.

Når du viser personen en stol, skal du føre personens hånd til ryglænet og lade ham eller hende selv sætte sig ned.

Der er meget at tænke over i forbindelse med ledsagelse. På [www.cfd.dk/aldrebog](http://www.cfd.dk/aldrebog) finder du link til app'en "Sådan følges I ad", som giver mange gode råd og tips om ledsagelse.

# NORDISK DEFINITION PÅ DØVBLINDHED

Døvblindhed er en kombineret nedsættelse af syn og hørelse i en sådan grad, at det er vanskeligt for de nedsatte sanser at kompensere for hinanden. Døvblindhed er således en selvstændig funktionsnedsættelse.

## De vigtigste konsekvenser

Døvblindhed begrænser i varierende omfang deltagelse i aktiviteter og forhindrer fuld deltagelse i samfundet. Funktionsnedsættelsen påvirker det sociale liv, kommunikation, adgang til information, orientering og muligheden for at bevæge sig frit og sikkert omkring.

For at bidrage til at kompensere for den kombinerede syns- og hørenedsættelse, bliver især den taktile sans vigtig.

Der er nogle uddybende kommentarer til den nordiske definition. Læs dem her: [www.cfd.dk/ældrebog](http://www.cfd.dk/ældrebog).









# DØVBLINDE- KONSULENTERNE

CFD's døvblindekonsulenter dækker hele landet fra fire kontorer. Det koster ikke noget at kontakte dem og få svar på et spørgsmål eller få en snak om en borger (efter aftale med vedkommende, naturligvis).

## **Aarhus**

Tlf.: 4439 1250  
E-mail: aarhus@cfd.dk

## **Fredericia**

Tlf.: 4439 1220  
E-mail: fredericia@cfd.dk

## **København**

Tlf.: 4439 1350  
E-mail: kobenhavn@cfd.dk

## **Odense**

Tlf.: 4439 1200  
E-mail: odense@cfd.dk

Læs mere på [www.cfd.dk](http://www.cfd.dk).

Omkring fem procent af alle ældre over 80 år har både et synstab og et høretab.

Kombineret syns- og høretab hos ældre kan medføre isolation, nedsat livskvalitet, tab af selvstændighed og dårligt helbred, både psykisk og fysisk. Men med den rette hjælp og støtte fra omgivelserne kan mange af disse problemer undgås.

I dette hæfte finder du information, råd og tips om, hvordan du bedst tager hensyn til syns- og høretabet, når du møder en af disse ældre – enten som fagperson eller pårørende.



Oktobervej 22A  
2860 Søborg

cfid@cfid.dk  
www.cfid.dk

