

# ELDRE

med nedsatt  
syn og hørsel



**NASJONAL KOMPETANSETJENESTE**  
for døvblinde



# Eldre med nedsatt syn og hørsel

Originalens tittel:

Äldre som har problem med både syn og hörsel

Copyright © Nationellt kunskapscenter  
för dövblindfrågor (Nkcdb) 2018

Norsk utgave © Nasjonal kompetansetjeneste  
for døvblinde (NKDB) 2021

Oversatt av Eva Hirsti, Trine Seljeseth,  
Nina Sellæg og Roy-Morten Østerbøl (NKDB)

Layout: Tonje Karlsen

Original tekst: Anne Jalakas/NKCDB

Illustrasjoner og opprinnelig layout:  
Helena Lunding Hultquist

Trykk: Hustrykkeriet ved UNN Tromsø

ISBN 978-82-8445-000-1 (trykk)



**NASJONAL KOMPETANSETJENESTE**  
for døvblinde

[www.dovblindhet.no](http://www.dovblindhet.no)

+47 476 85 163

[dovblindhet@unn.no](mailto:dovblindhet@unn.no)

# Innholdsfortegnelse

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| <b>Innledning</b> .....                     | 6  |
| Lite betyr mye.....                         | 6  |
| <b>Sansenes samspill</b> .....              | 9  |
| <b>Vansker med å se og høre</b>             |    |
| – hva skal vi se etter?.....                | 13 |
| Tegn på at noen hører dårlig .....          | 13 |
| Tegn på at noen ser dårlig .....            | 14 |
| <b>Hva skjer når både</b>                   |    |
| <b>syn og hørsel svikter?</b> .....         | 16 |
| <b>De viktigste konsekvensene</b> .....     | 18 |
| Kommunikasjon.....                          | 18 |
| Informasjon .....                           | 19 |
| Fri bevegelse .....                         | 20 |
| Fysisk og psykisk helse .....               | 20 |
| <b>Prøv hvordan det kan oppleves!</b> ..... | 23 |
| 1. Sosialt samvær .....                     | 23 |
| 2. Å ledsage og bli ledsaget .....          | 24 |
| 3. Å bli forlatt.....                       | 25 |

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Å bli møtt</b> .....                                                 | 26 |
| Mer å tenke på.....                                                     | 30 |
| "Jeg ser ikke hva du sier" .....                                        | 32 |
| <b>Hva bruker vi synet til?</b> .....                                   | 44 |
| <b>Alderens påvirkning på øyet</b> .....                                | 45 |
| <b>Hva bruker vi hørselen til?</b> .....                                | 47 |
| <b>Alderens påvirkning på øret</b> .....                                | 48 |
| <b>Enkle tips for et bedre liv</b> .....                                | 52 |
| Lys.....                                                                | 53 |
| Lyd .....                                                               | 54 |
| Andre tips til hjemmet .....                                            | 56 |
| <b>Hjelpemidler</b> .....                                               | 58 |
| Ulike hjelpemidler til ulike behov .....                                | 59 |
| Hvor får man hjelpemidler? .....                                        | 60 |
| <b>Vanlige teknologiprodukter<br/>kan også gjøre en forskjell</b> ..... | 62 |
| <b>Å benytte tolk</b> .....                                             | 64 |
| <b>Mer å lese!</b> .....                                                | 65 |

# Innledning

## Lite betyr mye

Små tiltak kan gjøre stor forskjell! Dette er det overordnede budskapet i denne boken om eldre som har både syns- og hørselsnedsettelse. Den er primært ment for de som arbeider innen eldreomsorgen, men kan også brukes av de som selv er eldre, deres pårørende og venner.

Konsekvensene av kombinert syns- og hørselsnedsettelse kan bli store. Sansetapene kommer ofte snikende. Dette gjør at verken personen selv eller de nærmeste blir klar over at forverringen krever ekstra innsats og tilpassede tiltak.

Mange eldre har levd lenge og klart seg bra med enten nedsatt syn eller hørsel. Når begge sansene rammes, blir imidlertid livet mye vanskeligere.

Se for deg følgende situasjoner:

- Hvis du hører dårlig, er du avhengig av å se ansiktsmimikk og munnbevegelser for å forstå bedre. Hva gjør du om også synet blir nedsatt?
- Hvis du ser dårlig, stoler du på hørselen for å finne ut hva som skjer. Hva gjør du hvis hørselen også svikter og du verken kan se eller høre trafikken? Hvordan skal du da vite når det er trygt å gå over gata?

Denne boken er et forsøk på å øke kunnskapen om hvordan hverdagen kan bli bedre for eldre som rammes av syns- og hørselsnedsettelse. Det gjelder både de som får sansetapene sent i livet, men også de som har hatt nedsatt syn og hørsel lenge.

Selv om årsakene er ulike, vil konsekvensene ofte ligne på hverandre. Det blir vanskelig å kommunisere med andre, vanskelig å motta informasjon og problematisk å bevege seg fritt. Siden det er mye man ikke lenger får til, kan mange føle seg isolert og få dårlig selvtillit.

Mange kan oppleve at de ikke får rett hjelp og at de feilaktig mistenkes for å ha psykiske lidelser og demens, selv om utfordringene handler om nedsatt syn og hørsel.

Selv om man i dag ikke kan helbrede syns- eller hørselsnedsettelsen, finnes det mye annet man kan gjøre. Det trenger ikke være vanskelig, men det krever kunnskap. Dette er vårt bidrag.

# Sansenes samspill

Våre sanser: syn, hørsel, smaksans, luktesans og følesans kobler hjernen med resten av kroppen. De innhenter informasjon fra omgivelsene som hjernen så tolker. Alle sansene samspiller, og alle er viktige. Hvis én av sansene er nedsatt, vil en av de andre sansene forsøke å kompensere.



De to viktigste sansene, og de vi får flest bevisste inntrykk fra, er syn og hørsel. Med dem kan vi oppfatte ting på avstand og ikke bare på nært hold. Hvis begge er redusert er det særlig følesansen, den taktile sans, som har en kompenserende funksjon.

Balanseorganet befinner seg i det indre øret, og det er ikke uvanlig at balansen påvirkes av hørselstap. Balansen henger også sammen med synet. Stå på ett ben og lukk øynene, så vil du forstå det!

Det er viktig å aktivere og trene balansen. Dette gjelder alle aldre, men spesielt personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Balansetrening er fornuftig, ikke minst for å unngå fallulykker, som er et stort problem hos eldre. Hver fjerde person over 75 faller en gang i året eller mer.

## FAKTA

Både syn og hørsel er viktig for å kunne oppfatte tale. Ansiktsskanning er noe vi gjør automatisk, uten at vi ber hjernen om det. Derfor er det ikke så rart om noen sier "Jeg må ta på meg brillene for å høre hva du sier."



# Vansker med å se og høre – hva skal vi se etter?

## Tegn på at noen hører dårlig er hvis personen

- klager over at andre snakker for lavt, for fort eller utydelig, samt ber andre snakke høyere
- ber andre gjenta det som blir sagt, for å sikre seg at de har forstått riktig
- misforstår og mister sammenhengen
- synes det er vanskelig å høre når flere er samlet, eller i støyende omgivelser
- virker forvirret når han/hun forsøker å delta i samtalen uten å ha forstått sammenhengen eller fått med seg at det er et nytt tema, og dermed svarer «feil»
- blir sliten i situasjoner som krever samtale med andre og/eller unngår slike situasjoner
- skruer opp volum på TV og radio slik at det blir ubehagelig for andre
- har vansker med å høre telefonen eller ringeklokken

## **Tegn på at noen ser dårlig er hvis personen**

- har vansker med å kjenne igjen gjenstander eller personer, må gå nærmere eller lengre unna (avhengig av type synsnedsettelse)
- trenger mye lys for å lese og gjøre andre oppgaver
- blendes av sterkt lys
- sitter uvanlig nærme eller langt fra TV (avhengig av type synsnedsettelse)
- slutter å lese, se på TV eller gjøre andre aktiviteter som krever godt syn
- har vansker med å finne små gjenstander
- søler mat og velter glass
- har flekker på klærne
- slutter å spise fordi det er for vanskelig å lage mat eller vedkommende ikke kan se den
- støter på ulike gjenstander, snubler og har utfordringer med forflytning
- beveger seg sakte og usikkert



# Hva skjer når både syn og hørsel svikter?

Noe av det vanskeligste med å få nedsatt syn er å miste selvstendighet og frihet, noe som betyr at man blir mer avhengig av andres hjelp. En stor utfordring med å få nedsatt hørsel er at det blir vanskeligere å kommunisere med andre, samt å delta i det sosiale livet.

Syn og hørsel er våre viktigste sanser for å kunne oppdage ting på avstand. Når synet blir dårligere, kompenserer vi med hørselen, og motsatt. Når begge er nedsatt blir ikke summen av 1 + 1 lik 2, men mye mer. Hvis vanskene er tilstrekkelig store vil kombinasjonen ses på som en egen funksjonsnedsettelse, døvblindhet.

Kombinert syns- og hørselsnedsettelse er i høy grad situasjonsavhengig. Selv personer med døvblindhet kan ha syns- og/eller hørselsrester som kan benyttes hvis forutsetningene er gode, som for eksempel når det er gode lysforhold og kontraster.



Under vanskelige forhold fungerer synsresten dårlig. Det kan være at lyset er bra når man går til butikken, og da ser man godt. På vei hjem kan forholdene ha endret seg, man opplever motlys eller at det har mørknet, noe som gjør at man ikke ser noe i det hele tatt.

De samme utfordringene er også gjeldene ved hørselstap. Hørselen kan fungere i en-til-en-samtaler, men ikke i en gruppe eller i et lokale med mye støy.

# De viktigste konsekvensene



## Kommunikasjon

Funksjonsnedsettelsen rammer de sansene som er viktigst for å være sammen med andre og kommunisere med dem. I samspill med andre har kroppsspråk, ansiktsuttrykk og variasjon i stemmen stor betydning. Hvis disse ikke oppfattes, vil det bli vanskeligere. Uvante dialekter kan også gjøre det slitsomt å få med seg det som blir sagt. Hvor vanskelig det blir å forstå har sammenheng med graden av sansetapene og tilretteleggingen av omgivelsene.

Den som ikke lenger kan høre, selv med hørselshjelpemidler, må stole mer på synet i en kommunikasjonssituasjon, blant annet gjennom å avlese ansikter og kroppsbevegelser. Når synet også blir dårligere, må kommunikasjonen forsterkes taktilt, gjennom berøring. Husk på at det tar tid og energi å lære noe nytt!



## Informasjon

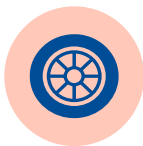
I dag forventes det at vi selv kan innhente den informasjonen vi har bruk for, for å være aktive og del-takende i samfunnet. Når både syn og hørsel er svekket, blir dette vanskelig. Mange kan verken nyttiggjøre seg av TV, radio eller lese aviser.

Det blir vanskelig å høre hva andre snakker om og kanskje umulig å lese reklame, samfunns-informasjon og annet som kommer med posten.

Samfunnet digitaliseres mer og mer, og dette kan igjen skape flere problemer.

Uten tilgang til informasjon, er det vanskelig å ta informerte beslutninger. Dette kan føre til mindre selvstendighet og økt usikkerhet.

Å ikke ha kontroll over hva og når noe skal skje, skaper usikkerhet og bekymring. Kanskje man til og med takker nei til en aktivitet fordi man ikke er forberedt.



## **Fri bevegelse**

Å bevege seg fritt og uavhengig kan være veldig vanskelig, ikke minst når man kommer opp i uventede situasjoner. Det kan være uforutsette bevegelser av mennesker, hunder eller sykler. Har man i tillegg balanseproblemer blir det enda vanskeligere. Aller vanskeligst er det å bevege seg fritt i ukjente miljøer. For mange vil en ledsager være det beste alternativet.



## **Fysisk og psykisk helse**

Helsen kan påvirkes negativt når det blir vanskelig å få tilgang til informasjon om for eksempel sunn livsstil og god mat. Fysisk trening er viktig uansett alder. Det kan imidlertid bli vanskelig hvis det er umulig å komme seg til treningsstudioet, eller å komme seg ut for å gå en tur hver dag.

Psykisk helse kan også bli påvirket negativt. Det kan være stressende og frustrerende å ikke kunne kommunisere med andre, ikke kunne forflytte seg fra et sted til et annet, samt ikke



vite hva som skjer i omgivelsene. Det kan føre til sinne, depresjon og/eller at man isolerer seg. Det er viktig at omgivelsene har forståelse for den livsomstillingsprosessen som følger av å ha både nedsatt syn og hørsel. Livsomstilling er ikke noe som skjer kun én gang. Syns- og hørselsnedsettelsen kan forverres over tid, og dette igjen krever nye måter å håndtere hverdagen sin på. Dette kan fortsette resten av livet.

## **FAKTA**

Hvis en eldre person  
forandrer seg, ikke tenk  
automatisk på demens,  
men hjelp personen til å  
få undersøkt både  
syn og hørsel.

# Prøv hvordan det kan oppleves!

Det er vanskelig å sette seg inn i et annet menneskes liv. Her er noen øvelser som gir deg et glimt av hvordan det *kan* oppleves når syn og hørsel er nedsatt.

## 1. Sosialt samvær

Ta på deg blindfold (sovmaske) og ørepropper, gjerne også hørselsvern for å få «tilstrekkelig nedsatt» hørsel. Gå inn i stua der noen sitter og har satt fram kaffe og kaker på bordet. Finn en stol og kjenn deg frem til kopp, tallerken, melk, sukker og kake. Prøv å delta i samtalen så godt du kan.



## Til refleksjon

Hvordan føltes dette? Var det trygt og godt? Ubehagelig og usikkert? Tok det mer energi enn vanlig? Hørte du hva de andre sa? Følte du deg involvert i samtalen? Hva ville du hatt hjelp med?

Tenk over at den som gjennomfører øvelsen kan avbryte når som helst. Sånn er det ikke for den som lever med nedsatt syn og hørsel.

## 2. Å ledsage og bli ledsaget

Arbeid sammen i par. En tar på seg blindfold og ørepropper (eller hørselvern, som er enda bedre). Den andre skal fungere som ledsager. Ledsageren skal ikke informere personen som ikke ser og ikke hører om hva som skal skje.

Ledsageren går ut med personen, sørger for at han får gå i trapper og på ulike underlag (asfalt, gress). Personen med blindfold har som oppgave å kjenne på hvor mye informasjon som kan tas inn via de andre sansene.



### Til refleksjon

Hvordan føltes det å bli ledsaget? Hvordan opplevdes det å ikke vite hvor man var eller hva som skulle skje? Gikk det frem noe informasjon fra andre sanser enn syn og hørsel? Kunne noe ha vært gjort annerledes for å forenkle situasjonen?

Hvordan var det å ledsage? Var det vanskelig eller enkelt å ledsage en person som så og hørte dårlig? Føltes situasjonen naturlig? Hvordan fungerte det sosiale samspillet mellom dere? Hvordan var det å prøve å informere den andre?

### 3. Å bli forlatt

Ledsageren skal nå forlate personen med blindfold, men holde seg i nærheten. Begynn med å lede personen fram til et sted der det fins noe å holde seg i. Det kan være et tre, en stol eller en stolpe.

Etter en liten stund ledsages personen et lite stykke til og forlates alene. Denne gangen skal det ikke være noe å holde seg i. Ledsageren er fortsatt i nærheten og passer på at det ikke skjer noe farlig, men får ikke gå bort til personen før det er gått tre minutter.



#### Til refleksjon

Hvordan kjentes det å bli forlatt? Utrygt eller sikkert? Hvis dette hadde skjedd i virkeligheten, hva skulle den som ble forlatt ha gjort for å klare seg? Hvordan opplevdes tiden? Gikk det fort eller sakte? Opplevde ledsageren og den som ble forlatt tiden likt?

# Å bli møtt

Å bli møtt på en god måte, er avgjørende for at livet og hverdagen skal fungere for en person med syns- og hørselsnedsettelse. Det er lett å gjøre feil. Heldigvis er det også enkelt å gjøre rett, bare man vet hvordan. Her er en samling svar på vanlige spørsmål og reaksjoner.

«Hun som kommer på torsdager pleier sette seg ned og prate en stund. Hun sitter rett overfor meg slik at jeg kan se munnen hennes. De andre snakker når de støvsuger eller står med ryggen til meg og vasker opp. Da hører jeg ingenting.»

**ELSA, 85 ÅR**

## «Hvem er det?»

«Det er utrygt å bo alene når man verken ser eller hører. Hjemmetjenesten kan både komme og gå uten at jeg merker det.»

**GERTRUD, 89 ÅR**



Tenk deg at du plutselig merker at det er noen i leiligheten din, men du vet ikke hvem det er. Sannsynligvis er det hjemmetjenesten eller annet personale, men det kan også være en innbruddstyv. Slik unngår du at den eldre personen blir redd:

- Ring på før du går inn og forsikre deg om at vedkommende oppfatter signalet. Det finnes ulike varslingssystemer, som gjør at dørklokken har sterk ringelyd, vibrerer eller blinker.
- Presenter deg hver gang du kommer, ikke bare ved å si hei, men ved å berøre den du besøker og si navnet ditt. En lett berøring på overarmen fungerer bra.
- Om den eldre verken ser eller hører nok til å oppfatte hvem du er på tross av dette, gjør du det lettere ved å ha på deg noe som kan hjelpe han eller henne med å kjenne deg igjen. Det kan være en ring, en klokke eller et smykke, det samme hver gang, som viser at du er deg.

- Pass på at du er i samme høyde som vedkommende når du snakker. Ikke bøy deg over en sittende eller liggende person, men sett deg ved siden av, på huk eller på en stol.
- Gi beskjed når du går, slik at den du besøkte vet at du ikke er der lenger. Gjør på samme måten som når du kom.



### **TIPS!**

Hjelp den eldre med å skrive en lapp som forteller hvordan han eller hun vil ha det. Sett den opp ved døren eller i entreen som en påminnelse. Tre punkter kan være nok. For eksempel presentere seg slik personen ønsker, fortelle hva man skal gjøre og gi klar beskjed når man går.

Når syn og hørsel svikter, blir taktilsansen stadig viktigere. Fordi de fleste av oss er uvante med å komme nær mennesker vi ikke kjenner godt, kan det føles ubehagelig i begynnelsen. Vær så nær som den eldre er komfortabel med. Forståelse og respekt er viktig!

Snakk med den eldre og bli enig om hvor berøringen kan gis. De områdene på kroppen som oppleves som mest nøytrale er armen, hånden, skulderen og den øvre del av ryggen.

## **Mer å tenke på**

Forsikre deg om at personen vet hvor du er. Fortell hva du gjør slik at han eller hun kan følge med på aktiviteten. Pass på å være i samme rom når dere snakker med hverandre.

- Pass på å ha øyekontakt selv om personen ser dårlig. Mange har en synsrest.
- Ikke dekk til munnen eller snu ryggen til når du snakker.
- Beskriv med ord i stedet for å peke og si «den her».

- Vær tydelig når du bytter samtaleemne.  
Si for eksempel «Skal vi snakke om utflukten i morgen?».
- Forsikre deg om at budskapet oppfattes.  
At personen nikker og smiler, behøver ikke å bety at han eller hun har forstått. Gjenta gjerne dersom du er usikker.
- Si fra når du går. Hvis ikke kan den eldre tro at du fortsatt er til stede.



## «Hvor er nøklene mine?»

«Da jeg skulle gå ut, kunne jeg ikke finne nøklene mine. Jeg lette på bordet i hallen der jeg alltid legger dem, men de var rett og slett borte. Jeg ble nødt til å varsle.»

**AXEL, 73 ÅR**

At alt er på rett plass, er svært viktig for den som ikke ser. Å flytte på ting, kan få store konsekvenser. Å legge nøklene i skuffen i hallen, å bytte rekkefølgen på medisinglassene eller sette dem i skapet, gjør det ikke bare umulig å finne igjen tingene sine, men det gir også en følelse av å miste kontrollen over eget liv. Det er lett å bli mistenksom på omgivelsene når ens egne saker bare forsvinner. Det krever tid og energi å måtte lete.

## «Jeg ser ikke hva du sier»

Synet betyr mer for hørselen enn vi tror, og betydningen øker når det blir vanskeligere å høre. Riktig belysning som gjør det enklere å se munnbevegelser, ansiktsuttrykk og kroppsspråk, blir viktigere. Her er noen enkle tips:

- Vær nøye med at lyset faller på ansiktet ditt. Den du snakker med, skal ha lyset i ryggen. Spør den eldre personen hvor i rommet det fungerer best.
- Forsikre deg om at du har øyekontakt og at ingenting skjuler munnen.

«Jeg hører deg så godt i dag. Det er nok fordi jeg fikk nye briller i går.»

**SVEA, 90 ÅR**



- Det er lettere å se gester mot en bakgrunn som er i kontrast til hudfargen. Bruk ensfargede mørke eller lyse klær. Leppestift gir også bra kontrast.
- Skru av radio, TV og annen unødvendig lyd når dere snakker sammen.
- Kontroller at briller og andre synshjelpemidler (forstørrelsesglass, nettbrett) er pusset og rene. Hvis ikke, hjelp den eldre med å rengjøre.
- Fungerer høreapparatet? Hvis det ikke er rengjort, eller batteriene er for gamle, blir høreapparatet mer som et hørselsvern, en ørepropp, i stedet for et hjelpemiddel.
- Har synet blitt dårligere? Et besøk hos optikeren gir ofte det raskeste svaret på dette.

## TIPS!

Planlegg å bruke mye tid. Tenk på at kommunikasjonen tar lenger tid enn vanlig og at risikoen for misforståelser øker når syn og hørsel svikter.





## «Uff, jeg blir hjemme»

«Det kan gå helt galt innimellom når man ikke skjønner hva folk sier. Det blir litt sånn «god dag mann økseskaft» når jeg svarer, og da tror de nok at jeg holder på å bli senil. Man føler seg ganske dum.»

**BO, 83 ÅR**

Syn og hørsel er våre viktigste sanser for å kunne møte andre og kommunisere med dem. Når begge sansene er nedsatt, blir det vanskelig å være sosial.

Det er veldig lett å føle seg dum – og oppfattes som dum – når man ikke hører hva andre sier. Når man hele tiden må si ‘hva?’ eller be andre gjenta hva de har sagt, kan det også være slitsomt. Det er ikke uvanlig å begynne med å trekke seg unna. Det er ikke uvanlig å begynne å trekke seg unna kaffepauser, middager med slekt og venner og annen sosial omgang, noe som kan føre til at situasjonen blir enda vanskeligere. Hjernen trenger stimulans for å ha det bra. En vanlig konsekvens av isolasjon, er nedstemthet og depresjon, iblant også endret oppførsel, noe som kan forveksles med demens.

Forskning viser at en hørselsnedsettelse kan påskynde en demensutvikling. Jo større nedsettelse, desto rasker utvikles demenssykdommen. God hørselsrehabilitering kan gjøre at prosessen går langsommere.

## «Jeg mister kontrollen»

«Det føles utrygt å gå ut. Jeg ser ikke alltid hvor jeg er, og da mister jeg kontrollen og blir redd. Det fører som oftest til at jeg holder meg hjemme.»

**ANNA-KARIN, 80 ÅR**



Selvstendighet er viktig for alle. Selv om funksjonsnedsettelse kan være begrensende, er det mye som kan gjøres for å gi eldre tilbake kontrollen over eget liv. Her kommer noen eksempler på ulike tiltak utover det selvsagte: at hjelpemidler er tilgjengelig, at de fungerer og er riktig innstilt.

- Å kunne bevege seg fritt i sitt eget nærmiljø øker tryggheten. Et viktig steg er å få hjelp til å lage en bestemt rute. Om synsnedsettelsen er stor, be personen holde den ene hånden framfor seg og den andre på veggen. Hjelp personen til å kjenne igjen bilder og annet som kan fungere som kjennemerker/orienteringspunkter (og som ikke må flyttes på). Ute kan ulike typer underlag, gressplen, fortau eller gjerder ha samme funksjon.
- Lyd kan brukes som kjennemerke dersom hørselen strekker til. En radio eller TV som er på, kan virke forstyrrende. Men en radio som alltid er påskrudd på kjøkkenet, kan gjøre det lettere å finne veien dit.



- Lukt kan også fungere som holdepunkt for orientering. Prøv med velduftende tørkede blomster for eksempel på soverommet. Pass på at den samme lukten ikke finnes andre steder.
- Ledsaging. Tilby din arm slik at personen kan følge deg. Grip aldri tak i eller dra noen etter deg. Unngå plutselige endringer i retning, og juster tempoet til den du ledsager. Det går ofte langsomt for en som ikke er vant til å bli ledsaget.
- La den eldre personen få holde i rekkverket, mens du går et skritt foran og venter på begynnelsen og slutten av trappen.
- Når du skal vise en eldre person en stol, tar du din hånd under hans eller hennes hånd og viser vedkommende stolryggen. La personen deretter sette seg selv. Ikke press vedkommende ned i stolen.
- En måte å få en bedre oversikt over dagene og ukene på er ved å bruke en kalender som er tilpasset personens syns- og hørselsnedsettelse.

## «Jeg vet ingenting om noen ting lenger»

«Jeg klarer ikke lenger å følge med på radio og TV. Jeg kan heller ikke lese avisen. Det blir ikke mye man får vite om hva som skjer.»

**JOHAN, 91 ÅR**



Å vite hva som skjer i verden og i omgivelsene er viktig for alle. Det finnes ulike måter å forsterke lyd og forstørre tekst og bilder. Hvis den eldre ikke selv klarer å få med seg nyheter gjennom radio eller TV, kan det være bra å sette seg sammen med personen og fortelle og lese høyt fra avisen. Her er flere tips:



- Forstørrelsesglass og god belysning er enkelt, billig og ofte effektivt. Ta kontakt med synskontakten i kommunen for mer hjelp.
- I dag finnes det mange måter å ringe til hverandre på: telefon, mobil, pc eller nettbrett. Spør hørselskontakten eller høresentralen, de kan gi råd.

- Lydavisers finnes i flere varianter. Da kan man høre nyheter i stedet for å lese dem. Norges Blindeforbund har flere tips og muligheter på sin hjemmeside: [www.blindeforbundet.no](http://www.blindeforbundet.no)
- Lydbøker finnes hos bokhandlere, i ulike nettbutikker og på bibliotekene. Du kan henvende deg til Norsk Lyd- og blindeskriftbibliotek (NLB), [www.nlb.no](http://www.nlb.no), for mer informasjon. Du kan lytte til lydbøkene fra NLB ved å bruke appen Lydhør, PC, Mac, Chromebook eller Daisy-spiller. Henvend deg til syns- og/eller hørselskontakten i kommunen din for mer informasjon om utlån av lydavspillere og hørselsteknisk utstyr.
- Stor tekst skrevet med svart tusj på papir kan fungere til korte beskjeder. Det finnes også apper til nettbrett der du kan skrive med fingeren direkte på skjermen.





## TIPS

Trykket tekst i 16 punkt Calibri,  
slik som denne, er lett å lese  
om ikke synsnedsettelsen  
er veldig alvorlig.

# Hva bruker vi synet til?

Synet er den sansen vi bruker for å orientere oss i omgivelsene. Vi bruker synet til å se lys, farge, form, retning, bevegelse og dybde.

Synet gjør det mulig å:

- skape mening og sammenheng
- se hva som skjer i omgivelsene og oppfatte om noe er interessant
- avlese kroppsspråk og mimikk som støtte til kommunikasjonen
- kunne se hvem sin tur det er til å snakke i en samtale
- se følelsesmessige uttrykk, som for eksempel frustrasjon ved misforståelser
- stimulere hjernen og gjøre det lettere å huske
- hjelpe oss å holde balansen
- beskytte oss mot farer

# Alderens påvirkning på øyet

Øyets linse blir mer uklar med årene. Den blir også stivere, noe som gjør det vanskeligere å fokusere på nært hold. På grunn av svekkelse i musklene som styrer pupillen, åpner ikke den seg tilstrekkelig og verden blir mørkere. Når det ikke lenger går an å se, for eksempel i skumring eller ved et middagsbord som kun er opplyst med stearinlys, bruker vi begrepet nattblindhet.

Ved en del øyesykdommer har man innskrenket synsfelt. Det kan oppleves som å se gjennom et sugerør.

Andre sykdommer innebærer at man blir følsom for sterkt lys eller blendes av sola. Lys i kombinasjon med en reflekterende flate som vann eller snø, gir ekstra store problemer. For den som blir blendet, tar det ofte lang tid før øyet omstiller seg slik at man kan se igjen.

Hvis deler av synsfeltet er borte, som ved makuladegenerasjon (forandring i den gule flekken) eller glaukom (grønn stær), fyller hjernen selv ut det som mangler og skaper et bilde som gir mening. Det kan være svært forvirrende. Bare en liten bevegelse av blikket kan gjøre at man ikke lenger ser koppen som står på bordet. Endrer man blikkretningen tilbake, synes koppen igjen.

Hjerneslag kan føre til halvsidig synsfeltutfall, noe som gjør at man ikke ser hva som finnes på den ene siden av kroppen. Man kan skille ut en tråd på gulvet, men ikke se at det er mat igjen på halve tallerkenen.

Dybdesynet blir dårligere med årene. Det betyr at trappeavsatsen som en person med normalt syn kan se, ikke er synlig for en som har en synsnedsettelse.

Unge mennesker har en annen synsfunksjon enn eldre. Lytt til eldre sine egne erfaringer. En detalj som er lett å overse, er at mange med synsnedsettelse synes touchskjermer er vanskelige, fordi den glatte overflaten ikke gir noen taktil informasjon. Det kan føre til vansker med mobiler, komfyrer og andre husholdningsmaskiner.

# Hva bruker vi hørselen til?

Hørselen er vår sosiale sans. Den gjør at vi kan ha samtaler med og omgås andre. Gjennom hørselen oppfatter vi språket, ordene, hvordan de uttales og alle lyder fra omgivelsene. Hørselen hjelper oss til å beholde gamle relasjoner og skape nye. Hørselen gjør det mulig å:

- høre, tolke og gjenkjenne lyd
- lokalisere ulike lyder og orientere oss etter dem
- skille ut lyd, for eksempel å høre hva som blir sagt selv om støvsugeren støyer
- hjelpe oss å huske
- kommunisere med andre
- beskytte oss mot farer

# Alderens påvirkning på øret

De hårcellene som vi er født med, og som gjør at vi hører, skal vare livet ut og kan ikke repareres.

Ved aldersbetinget hørselsnedsettelse er det hårcellene i det indre øret som skades. De som berøres først er de lyse, høye tonene i diskanten. Bass høres lenger. Mange eldre har derfor lettere for å oppfatte en mørk stemme fremfor en lys. Men tenk på at dette varierer fra person til person.

Tinnitus, øresus, er ulike former for lyd som bare en selv hører. Det er ikke uvanlig at det indre øret er skadet, og dette kan oppleves svært problematisk. Det kan også føre til at personen mister konsentrasjonen i samtaler.

Overfølsomhet for sterke lyder er vanlig når hårcellene er skadet. Grensen mellom når en person kan høre og når lyden gjør vondt i øret, er hårfin. Derfor skal man aldri rope inn i øret, lyden blir bare sterk og ubehagelig.



Dessuten forsvinner muligheten til munn-avlesning, som er til stor hjelp ved nedsatt hørsel. Snakk heller tydelig og rolig.

Nedsatt hørsel gjør det vanskeligere å lokalisere hvor lyder kommer fra. I kombinasjon med nedsatt syn, blir det vanskelig å orientere seg og vite hvor man er. Synet har også stor betydning for hørselen. Pass på at lyset faller på ansiktet ditt når du snakker med eldre, slik som bildet illustrerer. Selv om synet er svært nedsatt, blir det lettere å høre hvis man ser munn- og leppebevegelser.

Ved vanlige samtaler rundt et matbord, kan det være svært vanskelig å oppfatte hvem som snakker. Pass på å skru av alle unødvendige lydkilder når dere skal snakke sammen. De forstyrrer.

Å begynne å bruke høreapparat er ofte vanskelig. Høreapparatene er små, og finmotorikken er ofte nedsatt hos eldre. Det tar tid å lære seg å stille inn høreapparatet, og det krever tålmodighet til å venne seg til å høre på en ny måte. Start treningen rolig og forsiktig.



Her kan du som i ditt arbeid møter eldre, være en god støtte. Finn fram bruksanvisningen til høreapparatet og les om de ulike funksjonene.

# Enkle tips for et bedre liv



I dette kapitlet har vi samlet tips, triks og råd for å forbedre hverdagen. Mange tips er svært enkle, men gir god effekt. Andre krever mer innsats og kanskje også bistand fra syns- og hørselskontakt, hjelpemiddelsentral eller lignende virksomheter.

De fleste tipsene kan tilpasses egen bolig, mens andre er mer anvendelige i omsorgsboliger og på sykehjem.

## Lys

- Indirekte belysning eller up-lights, gir jevn og god allmennbelysning.
- Unngå lamper der man ser direkte inn i lyskilden.
- Punktbelysning fra en lampe med regulerbar arm er bra ved lesing og håndarbeid.
- Bryter til takbelysning bør være ved inngangen til rommet.
- Heller lysrør enn punktbelysning over kjøkkenbenken.
- Dimmer er bra – men tenk på at dimmeknappen skal plasseres der man trenger belysningen, ikke i andre enden av rommet.
- Lys i trappeoppgang er viktig – der skjer det mange ulykker.

## Tenk over at

Julen, når alt skal være mørkt og koselig, kan være en vanskelig tid for personer med syns- og hørselsnedsettelse. Ikke demp belysningen for mye.

## Lyd

Minimalistisk innredning, med fliser og store glassflater, skaper vansker for personer med hørselsnedsettelse. Her er noen tips for bedre lydmiljø:

- Gardiner, duker og tekstiler på vegger gjør et rom bedre å prate i. Tykke tekstiler, gjerne med strukturer, er bra. Gulvtepper virker lyddempende, men kan være en årsak til at de som ser dårlig lettere faller.
- Skraping med stolben kan være uutholdelig. Både i egen bolig og i felleslokaler kan problemet løses med tennisballer under stolbena. Tovede «stolstrømper» fungerer like bra.
- Demp lyden fra dører som smeller. Møbelfilt fungerer fint.
- Klirring fra en kopp kan være nok til å miste sammenhengen for en person med hørselsnedsettelse. En duk eller spisebrikke på bordet og en serviett mellom kopp og skål er enkle detaljer som kan gjøre stor forskjell.

Spisebrikke/duk og dekketøy bør ha kontrastfarger, ikke hvitt på hvitt. Det samme gjelder maten. En hvit tallerken med hvit fisk og potetmos på en hvit duk kan være vanskelig å se.

- Bord bør ikke være for store. Flere enn seks personer fører ofte til flere samtaler samtidig. Med færre rundt bordet snakker man en om gangen.



## Andre tips til hjemmet

- Dører skal være helt lukket eller helt åpne, for å unngå å støte inn i dem.
- Tenk på kontraster! Det er fint om dørkarmer er markert med en annen farge. Markeringsteip fungerer også, en stripe i avvikende farge kan være tilstrekkelig. Hvis toalettsetet er i samme farge som toalettet, kan det byttes i en annen farge.
- Ikke flytt på møbler eller gjenstander.
- Sjøppelkurver, lave bord og krakker er eksempler på ting som det er lett å snuble i.
- Trapper uten gelender er farlige.
- Merk gjenstander, da blir det lettere å identifisere krydderglass og medisinbokser, eller kjenne forskjell på sjampo, balsam og dusjsåpe.
- Samle sammen gjenstander som er mistet på gulvet og legg dem i en kurv beregnet på dette. Sett kurven på en fast plass etterpå.

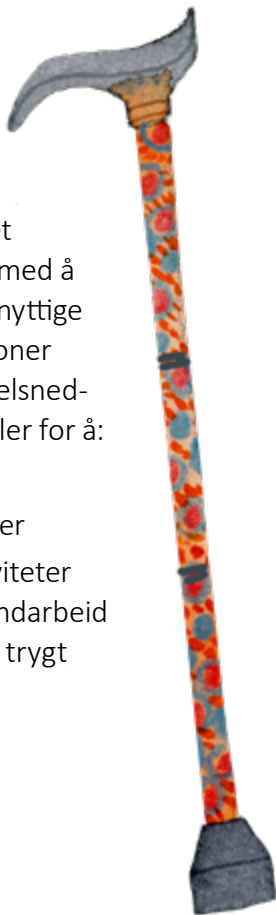


- Det kan være nok med en farget, selvklebende plastbit for å kunne finne av- og på-knappen på radioen, eller finne termosens åpning.
- Teksting og synstolkning av TV-program får man gjennom egne tilrettelagte kanaler, eller via fjernkontroll og tekst-TV. Synstolkning innebærer at en stemme forklarer hva som skjer i bildet, som et tillegg til det som blir sagt.

# Hjelpemidler

Det er ofte nødvendig med flere hjelpemidler for å få hverdagen til å fungere, og det er best å ikke vente for lenge med å prøve dem ut. Noen er ekstra nyttige eller spesielt utviklet for personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse. Det finnes hjelpemidler for å:

- kommunisere med andre
- få informasjon på ulike måter
- kunne utføre hverdagsaktiviteter som innkjøp, matlaging, håndarbeid og for å kunne forflytte seg trygt og sikkert



## **Ulike hjelpemidler til ulike behov**

- Sørg for at den eldre personen har de hjelpemidlene som er nødvendige i hverdagen. Det generelle prinsippet er at synshjelpemidler forstørrer og hørselshjelpemidler forsterker.
- Ulike typer varslingsystem signaliserer at noe skjer ved å blinke, gi lyd eller vibrere.
- Telefon med stor skjerm, lese-TV og nettbrett er tekniske løsninger som forenkler kommunikasjon med omverdenen.
- Teleslynge til høreapparat er til god hjelp både hjemme og på offentlige steder. Bruksanvisningen viser hvordan teleslynge-modus (t-modus), hvis det finnes, fungerer for det aktuelle høreapparatet.
- Det er viktig at hjelpemidlene er enkle å bruke. Det bør også være lett å se om de er på- eller avslått.

## Hvor får man hjelpemidler?

Alle som har en varig syns- og hørselsnedsettelse, kan søke om lån av hjelpemidler fra NAV Hjelpemiddelsentral etter gjeldende regler.

- Du kan ta kontakt med kommunens syns- eller hørselskontakt, eventuelt ergoterapeut, for å få mer informasjon om tekniske hjelpemidler. Informasjonstjenesten i kommunen er behjelpelig med å finne rette person.
- Syns- og hørselskontaktene og ergoterapeutene formidler syns- og hørselshjelpemidler og gir oppfølging og opplæring i bruk av hjelpemidlene. Det er viktig at bruker og fagperson bruker god tid og arbeider sammen for å finne gode løsninger.
- Spesialtilpassede hjelpemidler får man gjennom NAV Hjelpemiddelsentral.
- Det er viktig med oppdatert informasjon om hvordan hjelpemidlene fungerer, både for den eldre, personalet og nærpersonene.



## TIPS!

**Et høreapparat som ikke brukes, er ikke til hjelp. Mange høreapparat ligger dessverre ubrukte i skuffen.**

Andre fungerer som ørepropper i stedet for høreapparat, fordi batteriet ikke fungerer eller slangen (hvis det er slange) ikke er byttet ut.

Det er lett å glemme å bytte batterier. Prøv å bli enig med den eldre om å gjøre dette regelmessig. Ta av klistrelappen på batteriet og sett det inn i høreapparatet. Sett klistrelappen på kalenderen på veggen, slik at alle kan se når batteriet ble byttet sist.

## Vanlige teknologiprodukter kan også gjøre en forskjell

Mobiltelefoner og nettbrett kan, gjennom ulike apper (program som lastes ned fra Internett) og innstillinger, fungere som et hjelpemiddel.

- Det er mange program, for eksempel Skype, FaceTime og WhatsApp, som gjør det mulig å se hvem du snakker med. Dette fungerer fint dersom man har venner og slektninger som bor langt unna. Ved å snu kamerat i mobilen, kan man vise frem alt fra barnebarnas rom til plantene i vinduskarmen.
- Datamaskiner, nettbrett og smarttelefoner kan tilpasses slik at bokstavstørrelser og kontraster fungerer for den som har nedsatt syn.
- Smarttelefoner kan innstilles slik at de leser opp nyheter eller meldinger. Det finnes også en mengde apper som leser opp alt fra hvilken perrong toget går fra, til hvordan været er.



- Det kommer stadig nye produkter som kan kontrolleres med apper, for eksempel et steketermometer som forteller når steken er ferdig eller en blodsuktermåler som ikke krever stikk i fingeren.

## Å benytte tolk

For å kunne være aktiv og deltakende, må man forstå det som sies. En skrive tolk kan være til stor nytte for eksempel ved legebesøk. Skrive tolken tolker simultant mellom tale og skrift for personer som har hørselsnedsettelse eller er døve. Tolk med tydelig uttale er en annen mulighet. For den som er døv og har tegnspråk som førstespråk, er tegnspråktolk det naturlige valget. Tolken tilpasser kommunikasjonen og kan om nødvendig tolke på taktilt tegnspråk.

Kontakt tolketjenesten i NAV for mer informasjon, [www.nav/tolk.no](http://www.nav/tolk.no).



## Mer å lese!

Her kan du finne mer informasjon og få kontakt med brukerorganisasjoner:

### **Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde (NKDB)**

[www.dovblindhet.no](http://www.dovblindhet.no)

### **Aldring og helse – Nasjonal kompetansetjeneste**

[www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)

### **HLF – Hørselshemmedes Landsforbund**

[www.hlf.no](http://www.hlf.no)

### **Norges Døveforbund**

[www.doveforbundet.no](http://www.doveforbundet.no)

### **Norges Blindeforbund**

[www.blindeforbundet.no](http://www.blindeforbundet.no)

### **Foreningen Norges døvblinde (FNDB)**

[www.fndb.no](http://www.fndb.no)

### **Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede / døvblinde (LSHDB)**

[www.lshdb.no](http://www.lshdb.no)

### **Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor (NKCDB)**

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





## Eldre med nedsatt syn og hørsel

Denne boka handler om eldre som har problemer med både syn og hørsel. Når begge sansene er nedsatt, påvirkes viktige områder i livet, for eksempel kommunikasjon, informasjonstilegnelse og det å kunne bevege seg fritt og trygt i omgivelsene. Heldigvis er det mange måter å forenkle hverdagen på.

Eldreboken inneholder fakta om syn og hørsel, men først og fremst mange praktiske råd og tips. Boken henvender seg hovedsakelig til personale som jobber i eldreomsorg og helsevesen, men den kan også leses av de som selv er eldre, deres nærpersoner og venner.

