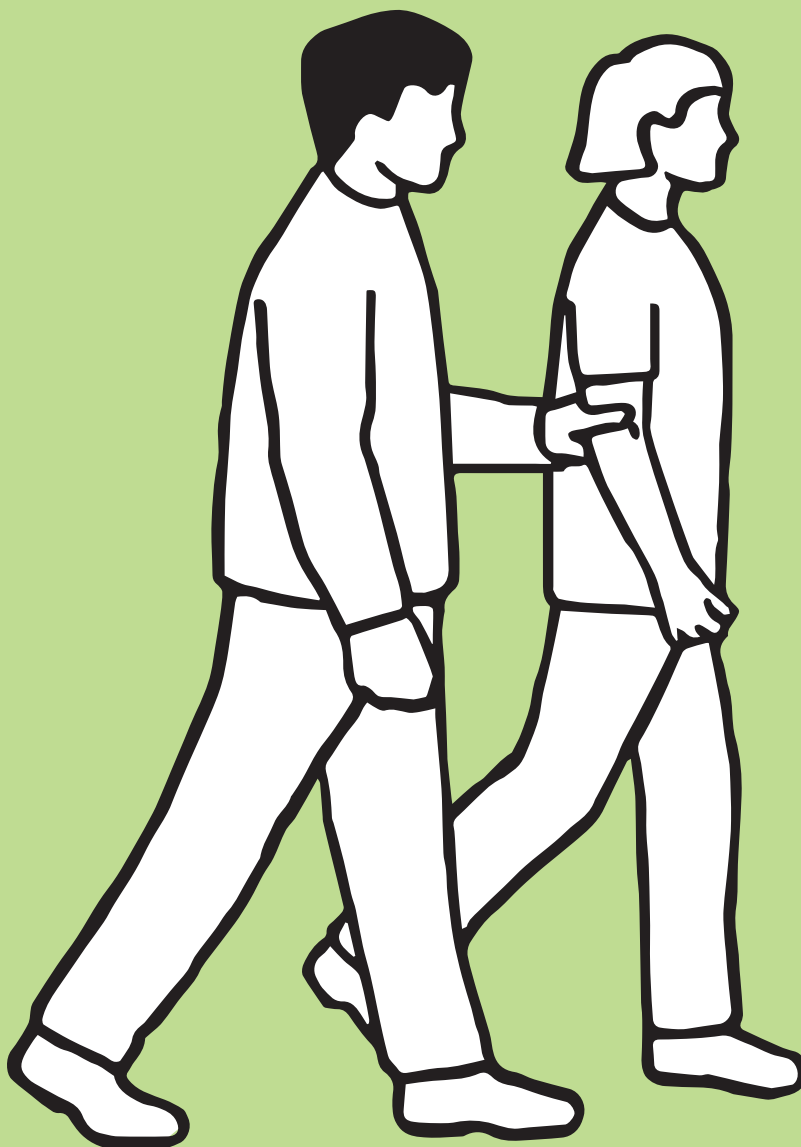


SÅDAN FØLGES I AD

Instituttet

for Blinde og Svagsynede

– når den ene har en synsnedsættelse.
Gode råd og teknikker til at færdes
frit og trygt til både ledsageren og
personen med synsnedsættelse.



**SÅDAN FØLGES I AD
– NÅR DEN ENE HAR EN SYNSNEDSÆTTELSE**

© 2015

IBOS – Instituttet for Blinde og Svagsynede

Tekst:

Lisbeth Hallestad, IBOS

Illustrationer:

Neel de Thurah Simonsen

Grafisk design:

Lower East

Tryk:

Rosendahls a/s

5. udgave, 2. oplag

ISBN trykt udgave: 978-87-92905-37-6

ISBN elektronisk udgave: 978-87-92905-38-3



IBOS – Instituttet for Blinde og Svagsynede

er er et nationalt kompetence- og rehabiliteringscenter for mennesker med synsnedsættelse. IBOS tilbyder rådgivning, vejledning, kurser og uddannelse til personer med svagt syn eller blindhed, til pårørende og til fagpersoner.



INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	5
Råd til ledsageren	6
Råd til personen med synsnedsettelse	7
Ledsagning	8
Sådan holder I fast i hinanden	9
Sådan går I	10
Sådan passerer I et smalt sted	12
Sådan skifter I side	14
Sådan skifter I retning	15
Sådan går I sammen gennem en dør	16
Sådan går I på trapper	18
Sådan går I på rulletrapper	22
At sætte sig ned	23
Orientering i ukendte lokaler	24
Brug af toiletter	24
Sådan færdes I sammen udendørs	25
På indkøb	25
Ind i en bil	26
Førerhund	27
Kørestole	28
Ledsagning med stok	29
Ledsagning af flere personer på en gang	29
Orientering og mobility	30
Læs mere	31

**‘HAN’ HAR EN SYNS-
NEDSÆTTELSE, OG ‘HUN’
LEDSAGER**

For enkelhedens skyld omtales personen med synsnedsættelse, som ‘han’, og ledsageren som ‘hun’ i dette hæfte.

Desuden har personen med synsnedsættelse mørkt hår på illustrationerne for at gøre genkendelse og forskel på de to personer tydelig.

SYNSNEDSÆTTELSE

I dette hæfte skrives “personer med synsnedsættelse” som en fælles betegnelse for personer med blindhed og personer med svagt syn.

INDLEDNING

Dette hæfte er især skrevet til personen med synsnedsettelse og hendes eller hans familie, venner og kolleger. Det er også til fagfolk, der er i kontakt med personer, som har stærkt nedsat syn eller blindhed.

Hvis man har en alvorlig synsnedsettelse, er det ofte en god løsning at have en ledsager, der kan se. At blive ledsaget er en sikker og effektiv måde at færdes på, ikke mindst når man er i ukendte omgivelser, eller hvis der er ændringer i de kendte omgivelser.

LÆR TEKNIKKERNE OG TILPAS DEM SÅ

Der er praktisk, at begge parter er enige om, hvordan ledsagelse skal foregå, og hvordan man for eksempel håndterer døre og trapper.

Dette hæfte gennemgår de grundlæggende teknikker, som under et kaldes ledsageteknik.

Hvis man ofte følges ad, vil man sikkert tilpasse nogle af teknikkerne og finde sin egen måde at gå sammen på. Samtidig kan det afhænge af situationen, om en person med synsnedsettelse gerne vil ledsages eller helst vil klare sig selv. Mange personer med synsnedsettelse har en synsrest, som hjælper, når de skal orientere sig. For eksempel har nogle kun problemer om aftenen eller om natten, eller når der er dårlig belysning.

ET LIGEVÆRDIGT SAMARBEJDE

Ledsageteknik er ikke så svært. Det vigtigste er, at ledsageren ikke skubber personen med synsnedsettelse foran sig eller uopfordret trækker af sted med hende eller ham. Ledsageteknik er tænkt som et ligeværdigt samarbejde mellem de to personer, der følges ad.

Ofte er både personen med synsnedsettelse og ledsageren usikre på, hvordan man bedst bruger en ledsager. Derfor indledes hæftet med råd til ledsageren og personen med synsnedsettelse. Derefter gennemgås teknikkerne. For nogle af teknikkerne er der desuden beskrevet variationer, som kan benyttes, hvis den person, der ledsages, er gangbesværet eller har brug for ekstra støtte for eksempel på grund af svimmelhed.

Erfaringen viser, at det er en stor fordel, hvis personen med synsnedsettelse lærer teknikkerne så godt at kende, at hun eller han selv kan instruere en uerfaren ledsager i, hvordan hun eller han gerne vil ledsages.

RÅD TIL LEDSAGEREN

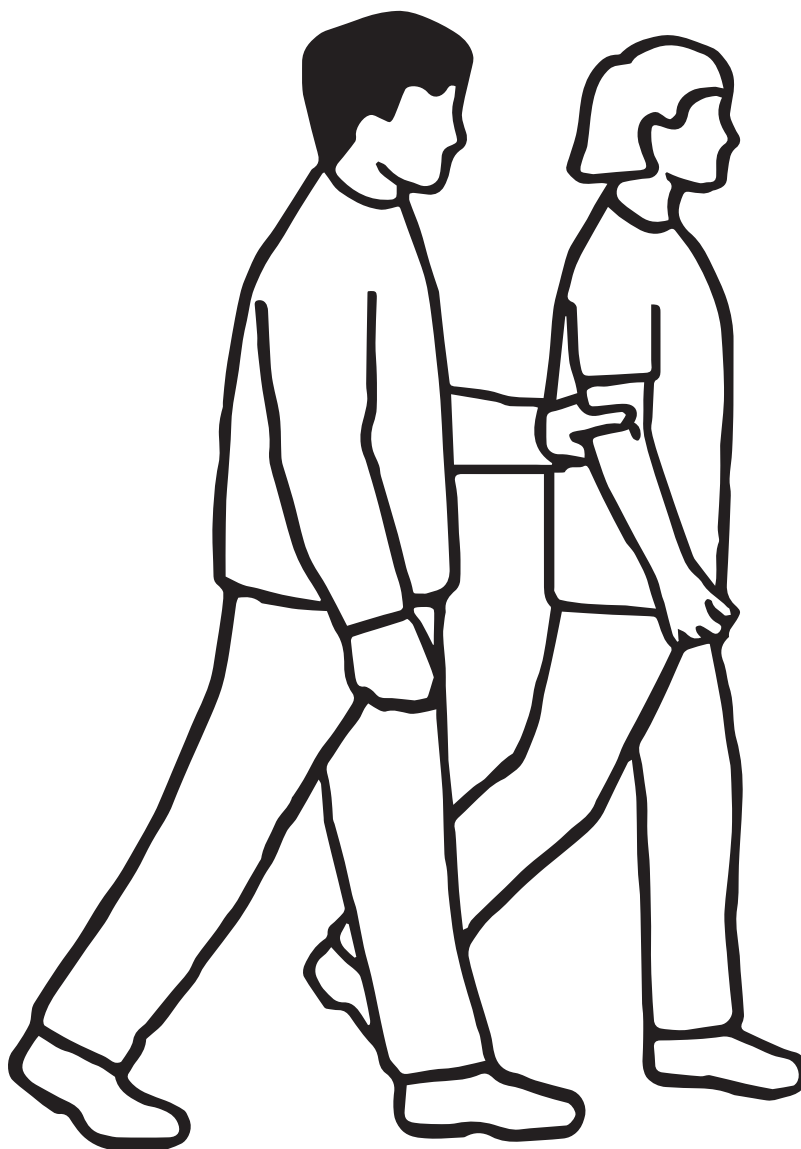
- Sig, hvem du er, når du møder en person med synsnedsettelse. Det er ikke altid let at genkende folk på stemmen alene.
- Hvis du vil give hånd, så sig, at du gør det.
- Brug altid personens navn, når du taler til ham i en gruppe, så han ved, at det er ham, du henvender dig til.
- Vend ansigtet mod personen med synsnedsettelse, når du taler til ham.
- Sig dit navn, hver gang du kommer ind i et lokale med en person med synsnedsettelse. Sig også, når du forlader lokalet. På den måde behøver han ikke at skulle gætte sig til, hvem der er i lokalet, og han undgår at tale til en, der er gået.
- Personale og fagpersoner på fx hospitaler eller plejehjem bør udover at præsentere sig også sige, hvad deres ærinde er, når de kommer ind i lokalet.
- Brug ordet 'se' præcis som du plejer.
- Når du vil vise en ting til en person med synsnedsettelse, så undlad at flytte på hans hænder. Lad ham i stedet med en hånd følge din arm eller hånd hen til genstanden.
- Undgå at lade døre eller skabslåger stå åbne eller halvåbne, og sæt stole på plads efter dig. Det nedsætter risikoen for, at personen med synsnedsettelse støder ind i dem.
- Hvis du vil advare en person med synsnedsettelse, så undlad at bruge alarmudtryk som fx "Pas på!" medmindre der virkelig er fare på færde. Giv i stedet en besked, der kan bruges, fx "Der står en kaffekop lige foran din højre hånd."
- Efterlad aldrig en person, der ikke kan se, alene uden et fast holdepunkt. Vis ham hen til en stol, en væg eller andet, der har en kendt placering, før du går.
- Hvis du er i tvivl, om personen med synsnedsettelse ønsker hjælp, så spørg. Lad være med uopfordret at gribe fat i ham eller gøre ting for ham, for måske vil han helst klare sig selv.

RÅD TIL PERSONEN MED SYNSNEDSÆTTELSE ELLER BLINDHED

- Gør din indflydelse gældende. Sig til, hvis du gerne vil have hjælp, og sig fra, hvis du helst vil være fri.
- Forklar, hvilken hjælp du gerne vil have. De fleste mennesker vil gerne hjælpe, men mange er usikre og bange for at gøre noget forkert.
- Lær teknikkerne for ledsagelse godt at kende. Jo mere du ved, des bedre kan du hjælpe en ledsager.
- Hvis en person tager fat i dig for at ledsage dig, så gør opmærksom på, at det er dig, der holder fast i ledsageren.

LEDSAGNING

På de næste sider bliver de mest brugte og nødvendige ledsageteknikker gennemgået. Det kræver tid og øvelse at blive helt fortrolig med dem. Hvis en teknik lyder svær, så prøv den af i praksis. Det vil i langt de fleste tilfælde gøre den nem at forstå.



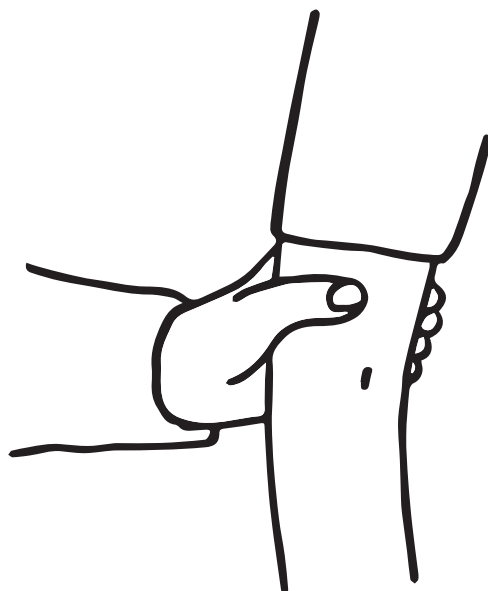
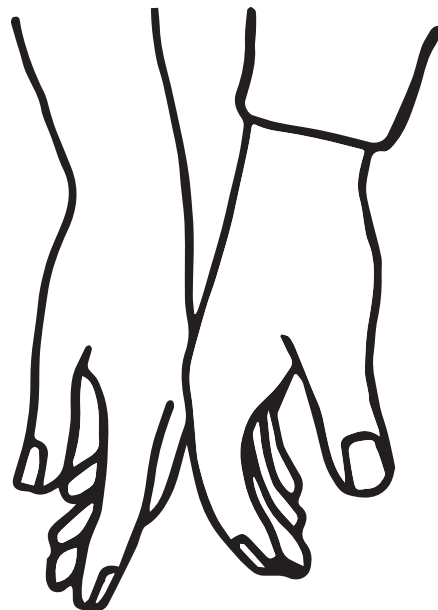
SÅDAN HOLDER I FAST I HINANDEN

Personen med synsnedsættelse holder fast i ledsageren. Ikke omvendt. Ledsageren kan vise ham, hvor hun er, ved at berøre bagsiden af hans hånd.

Personen med synsnedsættelse tager fat i ledsagerens arm over albuen med et 'gaffelgreb'. Det vil sige med tommelfingeren på ydersiden af ledsagerens arm og de fire andre fingre ind mod ledsagerens krop. Håndleddet skal være strakt.

Den arm, som personen med synsnedsættelse har fat om, kaldes i teksten 'ledsagearmen'. Hånden, han har fat med, kaldes 'ledsagehånden'.

Ledsagearmen kan være strakt eller bøjet, men begge parter skal holde overarmen tæt ind til kroppen, for så mærker både personen med synsnedsættelse og ledsageren bedre bevægelserne.



SÅDAN GÅR I

Ledsageren skal gå et lille skridt foran den person, der ledsages.

Ledsageren er ansvarlig for sikkerheden og skal fungere som et skjold for personen med synsnedsættelse. Dette giver også en god mulighed for at følge ledsagerens bevægelser. Det gør det samtidig muligt for personen med synsnedsættelse at tage aktivt del i ledsagningen og for eksempel regulere tempoet, lukke døre bag sig og selv afgøre, hvornår ledsagningen skal slutte.

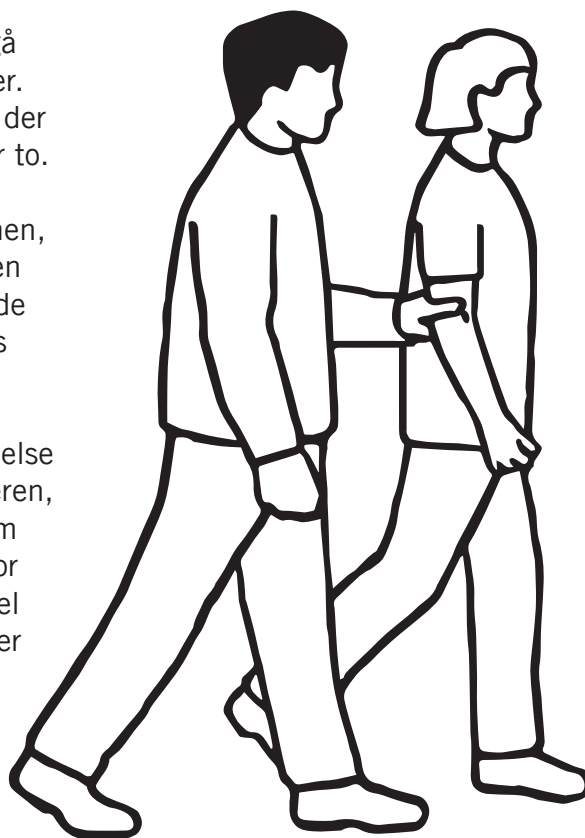
Ledsageren skal så vidt muligt gå i lige linjer og dreje i rette vinkler. Det letter orienteringen for den, der ledsages. Og husk, at I fylder for to.

Ved stor højdeforskel kan personen, der bliver ledsaget, lægge hånden på ledsagerens skulder eller holde med gaffelgreb rundt om hendes håndled.

Hvis personen med synsnedsættelse er væsentligt højere end ledsageren, skal hun være ekstra opmærksom på forhindringer i hovedhøjde, for at han ikke går ind i for eksempel grene, sidespejle på lastbiler eller skilte.

LEDSAGEREN SKAL VÆRE ET SKJOLD

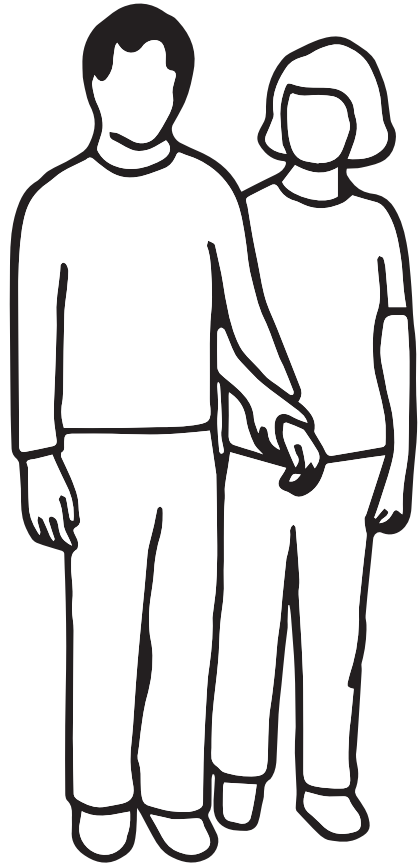
Det vigtigste grundprincip i ledsageteknik er, at ledsageren går lidt foran personen med synsnedsættelse, så hun kan fungere som skjold.



EKSTRA STØTTE NÅR I GÅR

Hvis den person der ledsages, er dårligt gående eller på anden måde usikker, kan ledsageren give ekstra støtte ved at bruge det støttende greb: Ledsageren tager personen under armen, og holder fast i hans hånd. Hvis armlængderne ikke tillader det, kan ledsageren holde rundt om hans håndled eller arm.

Endnu mere støtte skabes, hvis ledsageren samtidig rækker sin frie hånd ind foran sig selv og personen med synsnedsættelse og tager fat i hans frie hånd. På den måde giver ledsageren støtte med begge hænder.



SÅDAN PASSERER I ET SMALT STED

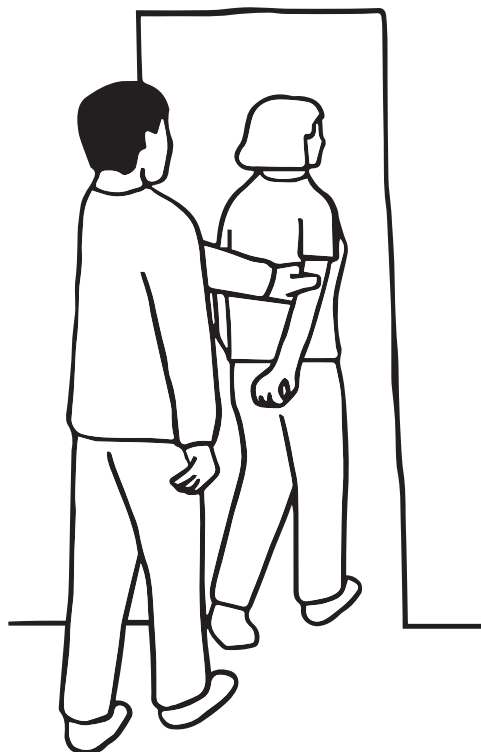
Ved at føre sin strakte ledsagearm om bag sin ryg, kan ledsageren markere, at I er kommet til et smalt sted. Effekten er, at personen med synsnedsettelse bliver ført ind bag ledsageren i en slags gåsegang. Samtidig kan ledsageren sige med ord, at I nu skal passere et sted, hvor der er smal passage.

Personen med synsnedsettelse træder nu helt ind bag ledsageren og strækker armen for ikke at træde hende i hælene. Personen med synsnedsettelse kan eventuelt også flytte sin ledsagehånd ned og gribe om ledsagerens håndled. Det kan give endnu mere afstand.

Ledsageren skal så vidt muligt holde kroppen vendt fremad. Det gør det nemmere for personen med synsnedsettelse at bibeholde orienteringen.

I specielle situationer, for eksempel mellem stolerækker i et teater, er det en fordel at gå sidelæns med ledsageren forrest.

Når det smalle sted er passeret, fører ledsageren sin ledsagearm tilbage til udgangspositionen, og I fortsætter som oprindeligt.



GÅSEGANG

Hvis I skal passere et smalt sted eller et sted, hvor der er trængsel, fungerer det bedst, hvis I går i gåsegang: Personen med synsnedsettelse træder ind bag ledsageren uden at slippe grebet i hendes arm.

EKSTRA STØTTE PÅ SMALLE STEDER

Hvis der er behov for mere støtte,
kan ledsageren gå baglæns foran
personen med synsnedsettelse,
mens hun holder rundt om begge
hans underarme.



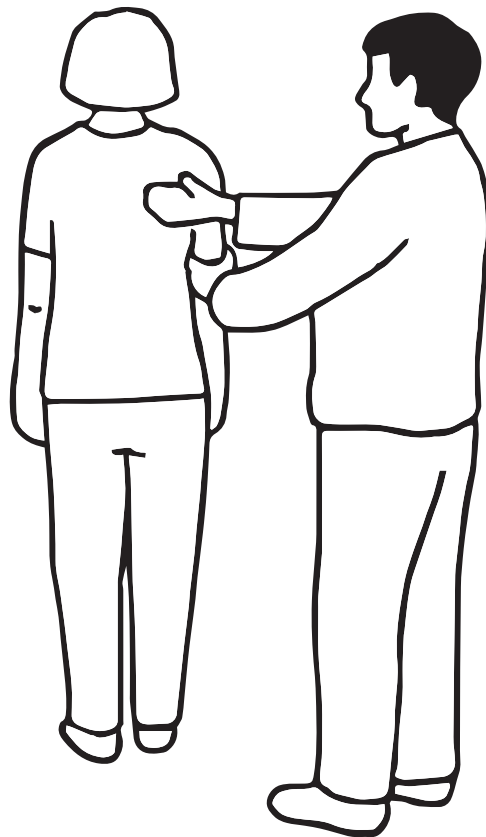
SÅDAN SKIFTER I SIDE

I nogle situationer kan det være hensigtsmæssigt, at personen med synsnedsættelse skifter side og holder i ledsagerens anden arm. Det kan for eksempel være, når I skal gennem en dør, går på befærdede steder, eller hvis I bærer på noget tungt.

Begge parter kan foreslå et sideskift. I kan skifte side, mens I går, eller når I står stille. Det er vigtigt, at personen med synsnedsættelse ikke slipper kontakten til ledsageren. Når der skal skiftes side, lader personen med synsnedsættelse sin frie hånd glide hen over ledsagerens ryg og griber hendes frie arm, inden han slipper grebet i den arm, han først havde fat i.

Herefter fortsætter I som før, bortset fra at I nu har byttet plads.

Det er vigtigt, at ledsageren ikke drejer overkroppen, men holder retningen. Det gør det muligt for personen med synsnedsættelse at orientere sig og bruge sin retningsfornemmelse. Af samme grund er det også ham, der skifter side bagom ledsageren, mens hun bliver stående på samme sted.



SKIFT SIDE BAG LEDSAGERENS RYG

Når I skifter side, er det personen med synsnedsættelse, der går bag om ryggen på ledsageren og stiller sig ved hendes anden side.

SÅDAN SKIFTER I RETNING

Hvis I ønsker at vende rundt og gå i modsat retning på et sted, hvor der ikke er så meget plads, stopper I og vender jer mod hinanden, så I står ansigt til ansigt. Det kan for eksempel være i en elevator eller i en forretning.

Personen med synsnedsættelse tager derefter fat med sin frie hånd om ledsagerens frie arm og slipper først det oprindelige greb, når det nye greb er etableret.

Herefter drejer I jer, så I begge står med ansigtet i den retning, I kom fra. Personen med synsnedsættelse har nu skiftet hånd og har fat i ledsagerens anden arm.

Når I begynder at gå igen, genetablerer I positionen, hvor personen med synsnedsættelse går et halvt skridt bag ledsageren.

Personen med synsnedsættelse må på intet tidspunkt give slip på ledsageren.

Hvis I ønsker at dreje på stedet uden at skifte arm, er det vigtigt, at ledsageren går rundt om personen med synsnedsættelse. På den måde skal han blot dreje på stedet, og så kan I fortsætte i modsat retning.

Hvis ledsageren i stedet drejer på stedet, hvilket umiddelbart vil føles mest naturligt for hende, kommer hun til at svinge personen, der ledsages, rundt som i en karrusel. Det kan føles ubehageligt og forstyrre orienteringen.



SÅDAN GÅR I SAMMEN GENNEM EN DØR

Det er nemmest at gå gennem en dør, hvis personen med synsnedsættelse befinder sig i den side, hvor dørens hængsler er. Derfor kan det være nødvendigt at skifte side, inden I går gennem døren.

Teknikken er lidt forskellig afhængig af, om døren åbner udad eller indad.

Når døren åbner udad, altså i gangretningen:

Ledsageren åbner døren med sin frie hånd. Når døren er helt åben, tager hun fat i håndtaget med sin ledsagehånd. Personen med synsnedsættelse overtager håndtaget ved at lade sin frie hånd følge ledsagerens arm ned til håndtaget. Derefter går I gennem døren med ledsageren forrest. Personen med synsnedsættelse lukker døren.

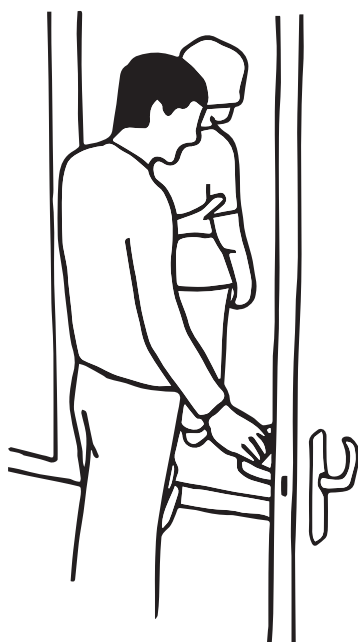
Når døren åbner indad, altså mod gangretningen:

Ledsageren åbner døren og går forrest. På vej gennem døren lægger hun sin ledsagehånd på håndtaget på den modsatte side af døren. Personen med synsnedsættelse overtager håndtaget ved at lade sin



frie hånd følge ledsagerens arm ned til håndtaget. Når begge er gennem døren, lukker han den med sin frie hånd.

I begge tilfælde skal personen med synsnedsættelse hele tiden holde sit greb om ledsagerens albue. Ledsageren skal holde kroppens position vendt i gangretningen og lade være med at vende sig om.

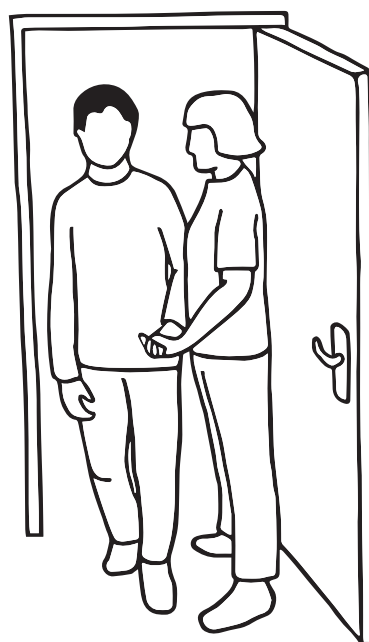


EKSTRA STØTTE GENNEM DØRE

Der er to muligheder for ekstra støtte, når I skal gennem en dør.

Ledsageren går baglæns gennem døren som den første af jer og holder personen med synsnedsættelse i hænderne eller rundt om underarmene.

Eller ledsageren bruger støttegrebet og stiller sig sidelæns i døren og går sidelæns igennem. Ledsageren håndterer døren med sin frie hånd. Hvis døråbningen er for smal, går ledsageren baglæns.



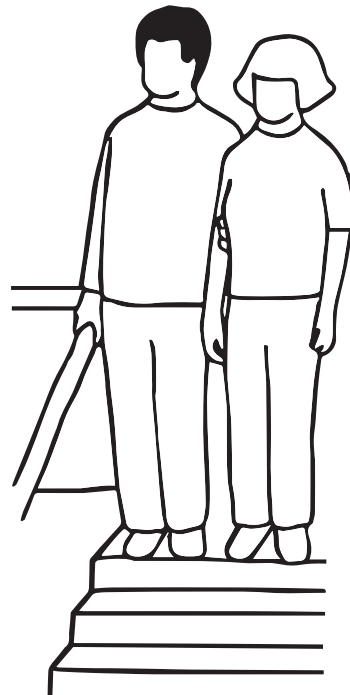
SÅDAN GÅR I PÅ TRAPPER

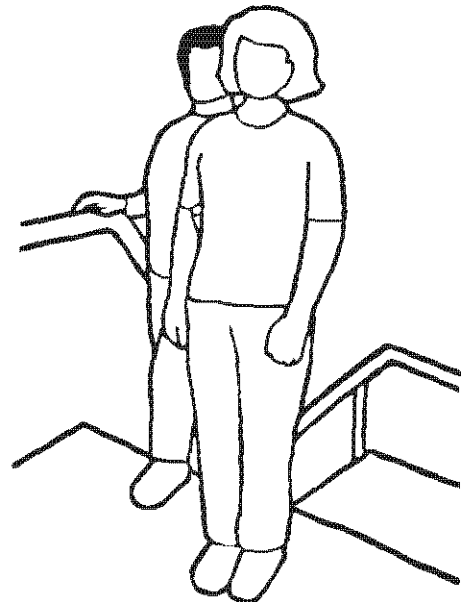
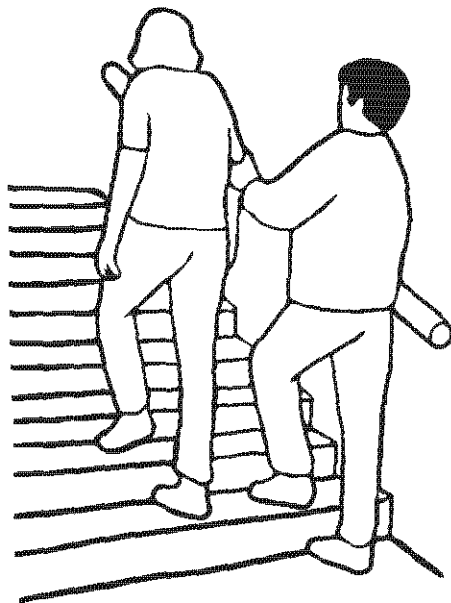
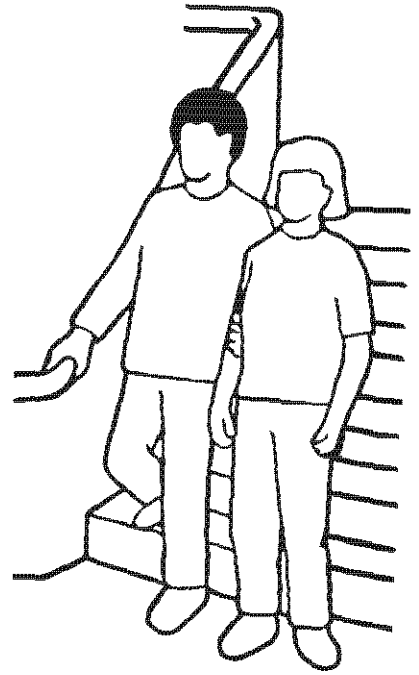
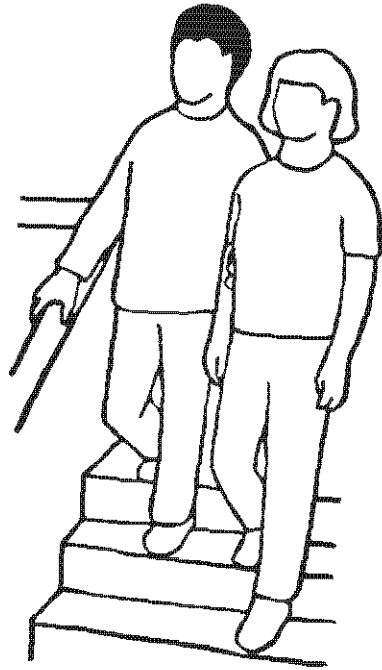
Når I går på trapper, er det vigtigste, at ledsageren går et trin foran personen med synsnedsættelse og husker at sige, om trappen går op eller ned. Der bruges samme teknik, når I skal op af en trappe eller ned af en trappe.

Når I kommer til en trappe, går ledsageren helt hen til det første trin. Hun skal først på dette tidspunkt fortælle, at I er ved en trappe. Ellers kan beskeden skabe forvirring eller usikkerhed. Ledsageren stopper ved første trin og fortæller, om trappen går op eller ned.

Ledsageren træder ned eller op på det første trin og venter, til personen med synsnedsættelse er fremme ved trinnet. Han er stadigvæk et skridt bag ledsageren. Sammen går I nu ned eller op ad trappen et trin forskudt.

Når personen med synsnedsættelse er færdig med trappetrinnene, stopper ledsageren. På den måde markerer hun, at trappen er slut.





Hvis der er et gelænder, kan personen med synsnedsættelse følge det med sin frie hånd, hvis han vil. Ledsageren viser, hvor gelænderet er, ved at lægge sin ledsagehånd på gelænderet, og personen med synsnedsættelse lader sin frie hånd følge hendes arm og hånd ned til gelænderet. For at personen med synsnedsættelse kan komme over til gelænderet, kan det være nødvendigt at skifte side.

Hvis trinene er brede eller smalle i den ene side, skal personen med synsnedsættelse gå i den side, hvor de er bredest. Det gælder for eksempel på vindeltrapper.

Personer, der bruger en hvid stok, foretrækker ofte at blive ledsaget hen til trappen og selv gå op eller ned uden hjælp fra ledsageren.

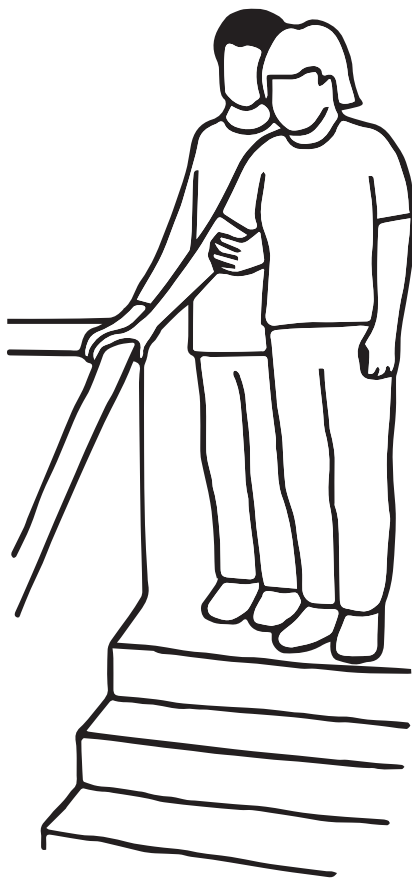
Alle niveauforskelle som kantsten, huller i vejen, store skift i underlaget eller når underlaget skrånere, behandles på samme måde som trapper.

LEDSAGEREN STOPPER TRE GANGE PÅ TRAPPER

- Første gang, når I står ved begyndelsen af trappen.
- Anden gang, når ledsageren er et trin oppe eller nede, og personen med synsnedsættelse er nået hen til trappens begyndelse.
- Tredje gang, når ledsageren har set, at personen med synsnedsættelse er færdig med trappetrinnene. Det er vigtigt, at ledsageren først stopper, når personen med synsnedsættelsen er nået helt op eller ned.

HUSK NÅR I GÅR PÅ TRAPPER

- Ledsageren går et trin foran personen med synsnedsættelse.
- Ledsageren husker at sige, om trappen går op eller ned.



EKSTRA STØTTE PÅ TRAPPER

Der er tre muligheder for at give ekstra støtte på trapper:

- Ledsageren benytter det støttende greb, hvor hun tager personen med synsnedsættelse under armen og holder ham i hånden eller holder fast om hans håndled. I står altså ved siden af hinanden og går på samme trin med samme fod forrest.
- Ledsageren kan gå baglæns på trappen foran personen med synsnedsættelse, mens grebet bevares. Begge holder da fast i gelænderet.
- Særligt ængstelige personer med synsnedsættelse kan vælge at gå baglæns ned ad trapper med støtte af gelænderet, mens ledsageren står nederst på trappen som sikkerhed.

SÅDAN GÅR I PÅ RULLETRAPPER

Når I står ved en rulletrappe, fortæller ledsageren om trappen, og om den går op eller ned. Derefter viser ledsageren med sin ledsagehånd, hvor det rullende gelænder er. Det er også ledsageren, der siger, hvornår I kan gå ud på trappen.

I kan gå ud på rulletrappen med sædvanlig gangteknik, hvor ledsageren går lidt foran personen med synsnedsættelse. Eller personen med synsnedsættelse kan slippe ledsageren, når han har fat på det rullende gelænder, og gå ud på trappen alene med ledsageren forrest. Personen med synsnedsættelse kan stå med en fod på hvert trin for at kunne mærke, hvornår trappen ender. Han kan eventuelt løfte tæerne lidt på den forreste fod, så han nemt kan få fodfæste på det faste underlag efter trappens slutning.

Trappens slutning markeres for personen med synsnedsættelse af, at det rullende gelænder og trinnene flader ud. Her er det vigtigt, at han bliver modtaget af ledsageren og går videre med det samme for ikke at stå i vejen for de næste, der kommer kørende på trappen.

AT SÆTTE SIG NED

Hvis personen med syns-
nedsættelse ønsker at sidde ned,
viser ledsageren ham stolen ved
at lægge sin ledsagehånd på
stoleryggen bagfra.

Hvis det ikke er muligt, lægger
hun sin ledsagehånd på armlænet
eller sædet. Personen med
syns-
nedsættelse kan så følge
ledsagerens arm ned til stolen.

Ved stolerækker i for eksempel
biografer, fly og tog går I begge
sidelæns med ledsageren forrest.
Personen med syns-
nedsættelse kan
da følge stolerækken foran med sin
frie hånd.



EKSTRA STØTTE

Der er tre muligheder for ekstra
støtte, når en person med
syns-
nedsættelse vil sætte sig ned.

- Han står med ryggen til
siddepladsen og rører sædet
med knæhaserne. Ledsageren
viser, hvor der er et armlæn eller
et bord, han kan støtte sig til,
mens han sætter sig ned.
- Han står med ryggen til
siddepladsen. Ledsageren stiller
sig ansigt til ansigt foran ham
og holder fast i hans hænder
eller underarme og støtter ham,
mens han sætter sig.
- Hvis siddepladsen er en stol,
kan ledsageren stille sig bag
den for at sikre, at den ikke
rykker baglæns, når personen
med syns-
nedsættelse sætter sig.



ORIENTERING I UKENDTE LOKALER

Hvis I er i et værelse eller et rum, som personen med synsnedsettelse ikke kender, kan ledsageren beskrive rummet for ham, hvis han ønsker det. Det letter orienteringen og kan være rart at vide.

For eksempel beskrives rummets størrelse, vinduernes placering

og møbleringen i store træk. Giv eventuelt personen med synsnedsettelse mulighed for selv at gå rundt i rummet, hvis han ønsker det. Det kan for eksempel være rart at vide, hvordan man åbner vinduet, eller hvordan der skrues op eller ned for varmen.

BRUG AF TOILETTER

Ved brug af et fremmed toilet kan personen med synsnedsettelse få brug for en kort orientering om, hvordan det er indrettet. Ledsageren kan for eksempel fortælle, hvor papiret er, hvordan man skyller ud, og hvor håndvask, sæbe og håndklæde befinder sig. Hvis toilettet eller håndklædet er snavset, bør ledsageren orientere ham om det, så han kan tage sine forholdsregler.

Det kan være nødvendigt at ledsage personen med synsnedsettelse helt ind på toilettet og vente i nærheden.

Når I er i nærheden af et toilet, og det er passende, er det en god idé at spørge personen med synsnedsettelse, om han har brug for et toilet. Det kan være svært selv at bede om hjælpen.

SÅDAN FÆRDES I UDENDØRS

Når I følges ad på et fortov med to rækker fliser, er det vigtigt, at personen med synsnedsættelse går midt på fortovets ene flise. Hvis ledsageren selv går midt på en af fliserne, vil personen med synsnedsættelse komme til at gå på rækken af chaussésten i midten, hvilket kan føles ubehageligt og utrygt.

Hvis I går på et befærdet sted med mange andre fodgængere, kan det være mest bekvemt for personen med synsnedsættelse at gå på den side af ledsageren, der vender væk fra de modgående.

Hvis personen med synsnedsættelse er meget højere end ledsageren, skal hun være særligt opmærksom på forhindringer i hovedhøjde for at sikre, at han ikke rammer for eksempel grene, sidespejle på lastbiler eller skilte.



PÅ INDKØB

I supermarkedet er det en god idé at lade personen med synsnedsættelse køre indkøbsvognen på normal vis, mens ledsageren går foran og styrer vognen.

Ledsageren må ikke acceptere, at samtaler mellem personen med synsnedsættelse og personalet i forretningen går igennem hende. Hun skal lade ham tale for sig selv. Det samme gælder i forhold til tjeneren, når I er på restaurant.

IND I EN BIL

Når personen med synsnedsættelse skal sætte sig ind i en bil, lægger ledsageren sin ledsagehånd på bildørens håndtag. Derefter følger han med sin frie hånd ledsagerens arm ned til håndtaget og åbner døren.

Ledsageren viser derefter, hvor bilens tag er. Personen med synsnedsættelse lægger en hånd på taget af bilen og en hånd oven på bildøren, mens han sætter sig ind. Personen med synsnedsættelse skal altid huske at mærke efter med hånden, om sædet er tomt, inden han sætter sig.

Personen med synsnedsættelse skal vente med at lukke eller åbne døren, til ledsageren siger, at det er i orden. Ledsageren skal sikre, at der ikke er for eksempel fingre, der kan komme i klemme eller cyklister eller parkerede biler i vejen.

NEMT IND OG UD AF BIL

Det vigtigste er at vise personen med synsnedsættelse dørhåndtaget. Derefter kan han ofte klare sig selv.



FØRERHUND

Hvis personen med synsnedsettelse bruger en førerhund, skal ledsageren nærme sig fra den side, der er modsat hunden.

Ledsageren må ikke gribe fat i hundens bøjle eller snor, da personen med synsnedsettelse skal være den, der har kontrollen over hunden. Det er således også altid førerhundebrugeren, der giver anvisninger til hunden, da det skal være helt klart for hunden, hvem der har kommandoen.

Personen med synsnedsettelse går altid i midten med hunden på den ene side og ledsageren på den anden. Så forstyrrer ledsageren ikke hunden i dens arbejde.

Nogle førerhundebrugere foretrækker at gå ved siden af ledsageren uden at holde fast i hendes arm og udelukkende bruge hunden.

Hvis førerhundebrugeren ønsker at gribe fat i ledsagerens arm, slipper han hundens bøjle, og fører den kun i snor. Hunden ved således, at den ikke mere har ansvaret.

I visse situationer kan ledsageren gå foran, således at hunden følger efter hende.

Går I på måder eller steder, der strider imod, hvad hunden har lært (for eksempel på skrå eller på selve gaden), skal bøjlen også slippes og hunden føres i snor, så den ved, at den ikke mere har ansvaret.

KØRESTOLE

Hvis personen med synsnedsettelse er kørestolsbruger, er det vigtigt, at ledsageren skaber tryghed og inddrager ham i, hvad der foregår, ved at fortælle om ruten og om, hvad I passerer undervejs. Ledsageren skal altid fortælle personen med synsnedsettelse, hvor turen går hen.

Vælg altid den samme rute og de samme kendemærker, når I skal et sted hen. Det kan være lyde, lys, lugte og genstande, man kan nå fra kørestolen.

Ledsageren bør fortælle, hvad der sker undervejs, og holde pauser ved niveauændringer og andre ujævnheder og forandringer for at undgå, at personen i kørestolen bliver forskrækket eller utryg.

Ledsageren skal så vidt muligt dreje vinkelret, det letter orienteringen. Hun må ikke trække kørestolen baglæns, da det er meget ubehageligt for personen med synsnedsettelse.

Dog kan det være nødvendigt at bevæge sig baglæns, når I skal over kantsten. I den situation skal ledsageren sige, hvorfor I går baglæns. Ligesådan kan det være nødvendigt, når I skal gennem en døråbning.

Kørestolens fodstøtter må ikke bruges til at åbne døre med. Hvis det er muligt, kan kørestolsbrugeren selv køre stolen gennem døråbningen, mens ledsageren holder døren åben.

Ledsageren skal give personen med synsnedsettelse besked, hvis der skiftes ledsager undervejs.

LEDSAGNING MED STOK

Når man bliver ledsaget, kan den hvide stok spille en større eller mindre rolle afhængig af, om ledsageren er erfaren eller uerfaren.

Hvis ledsageren er uerfaren, kan stokken have en beskyttende funktion. Personen med synsnedsættelse kan holde stokken skråt ind foran kroppen (diagonalt). Stokken kan på den måde beskytte

mod forhindringer og informere om niveauforskelle som for eksempel trappetrin.

Hvis ledsageren er erfaren, kan stokken hovedsagelig fungere som markering overfor omgivelserne. Stokken holdes lodret og ind til kroppen, så den ikke er i vejen for ledsageren.

LEDSAGNING AF FLERE PERSONER PÅ EN GANG

Hvis ledsageren er nødt til at ledsage flere personer på en gang, kan det foregå i en 'kæde'. Nummer to person, der skal ledsages, holder fast i den første ledsagede persons frie arm som i almindelig ledsagning. Nummer tre person på samme måde, og så videre. Dette forudsætter at alle i 'kæden' er bekendt med ledsageteknik.

Ulempen ved denne måde at færdes på er, at kæden fylder ganske meget i omgivelserne. Fordelen er, at enhver i kæden kan anvende almindelig ledsageteknik.

Ved ledsagning af flere på en gang er det vigtigt at tage højde for omgivelserne og den enkeltes forudsætninger.

KÆDE-LEDSAGNING ER EN NØDLØSNING

Det er vigtigt at understrege, at det ikke er hensigtsmæssigt af sikkerhedsmæssige årsager at ledsage flere personer på en gang. Brug kun denne løsning, når intet andet er muligt.

ORIENTERING OG MOBILITY

Orientering og mobility er den faglige betegnelse for det at færdes selvstændigt, når man har synsnedsættelse. Det forkortes ofte O&M. Mennesker med synsnedsættelse kan færdes uden ledsager, når de har lært O&M-teknikker.

Undervisning i O&M for voksne foregår flere steder i landet.

IBOS – Institutet for Blinde og Svagsynede underviser i O&M som en del af for eksempel det specialdesignede kursus for mennesker, der for nylig har mistet synet.

Nogle kommuner og regioner tilbyder undervisning i O&M gennem deres synsrådgivning.

IBOS uddanner også professionelle O&M-instruktører.

IBOS har udgivet en O&M-teknik-app, som beskriver teknikkerne med korte tekster og et væld af fotos. Den er gratis, fungerer på iPhone og Ipad og kan hentes i App Store. Søg på 'O&M-teknik'. Eller brug denne QR-kode.



LÆS MERE

“SÅDAN FØLGES I AD”

LEDSAGETEKNIK-APP

IBOS har udgivet en app, som forklarer ledsageteknik med korte tekster og et væld af fotos. App'en er til iPhone og iPad. Den er gratis og kan hentes i App Store. Søg på 'ledsageteknik'. Eller brug denne QR-kode.



FILM

Filmen viser ledsageteknik, som beskrevet i dette hæfte. Den kan ses på YouTube. Søg på 'IBOSfilm'.

ELEKTRONISKE UDGAVER AF DETTE HÆFTE

Dette hæfte fås også i word og pdf-format.

DETTE HÆFTE PÅ ANDRE SPROG

Dette hæfte findes også elektronisk på engelsk, tysk, tyrkisk og arabisk.

PLAKATER

Plakaterne findes på dansk og engelsk i pdf-format.

“MED KNIV OG GAFFEL – OM AT SPISE, NÅR MAN ER BLIND ELLER SVAGSYNET”

Mange mennesker med syns- nedsættelse bryder sig ikke om at spise sammen med andre, fordi de har svært ved at orientere sig om, hvad der er på bordet og tallerkenen, eller fordi de er bekymrede for at komme til at spilde. Hæftet “Med kniv og gaffel” beskriver enkle teknikker til at håndtere et måltid, så man kan nyde det sammen med andre og koncentrere sig om samværet i stedet for at bekymre sig om spisningen.

BESTILLING

Alle materialerne er gratis og kan bestilles ved at sende en mail til ibos@kk.dk.

Instituttet for Blinde og Svagsynede
Rymarksvej 1 · 2900 Hellerup
ibos@kk.dk · www.ibos.dk
tlf. 39 45 25 45

Instituttet
for Blinde og Svagsynede