Sluttrapport prosjekt Fri som fuglen.

Forord
Prosjektet er gjennomført og det ble svært vellykket.
Kurset ble gjennomført 28-30 oktober 2016.
Invitasjonen ble sendt til alle medlemmene av Norges Blindeforbund i Aust-Agder i juni 2016. Kurset ble raskt fulltegnet og det var 40 deltakere til stede på kurset.

Sammendrag
Innholdsfortegnelse
Kap 1.
Bakgrunn for prosjektet/Målsetting
Kap 2.
Prosjektgjennomføring/Metode
Kap 3.
Resultater og resultatvurdering
Kap 4.
Oppsummering/Konklusjon/Videre planer
Referanser/Litteratur
Vedlegg: Program for kurshelgen

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet:

Utfordringene er mange for en som ikke ser, hører eller en som er bevegelseshemmet når en skal ta seg frem i hverdagen. Mangel på arenaer hvor en kan møte likesinnede forsterker dette. Dette kurset for blinde og svaksynte med ledsagere var for hjelpe de til en bedre mestring av hverdagen og de utfordringer som de møter daglig. Etter gjennomført prosjekt var målet at deltakerne på kurset sitte igjen med større mestringsfølelse og selvstendighet og ha en større forståelse for hva en selv kan gjøre for å unngå skader. Tap av syn påvirker enkeltmennesket og deres nærmeste på mange og sammensatte måter. Det er en stor psykisk belastning som medfører store mentale og praktiske utfordringer. Den som mister synet må lære å forholde seg til mange av livets områder på nytt. Når synet svikter er man mer utsatt for skader enn andre. Det er vanskelig å orientere seg, og mange opplever at de snubler, dulter borti, skjærer seg og brenner seg lettere enn andre. Mange blir passiv, inaktiv, uselvstendig og avhengig av andre. Man blir usikker på egne ferdigheter og opplever at andre overtar oppgaver.

Målgruppe for prosjektet:

Synshemmede i Aust-Agder, uavhengig om de har vært i kontakt med Blindeforbundet tidligere eller ikke. Kurset har plass til 20 synshemmede og 20 ledsagere. Kurset ble gjennomført med 40 påmeldte deltakere.

Beskrivelse av gjennomføring og metode for prosjektet:

Det ble nedsatt en prosjektgruppe sammensatt av en syns- og mobilitetspedagog, en svaksynt, en blind og administrasjonen i Norges Blindeforbund Aust-Agder. Prosjektgruppen utarbeidet program hvor synshemmede etter ferdig kurshelg skulle være bedre rustet til å takle hverdagen. Det ble lagt vekt på at kurset måtte inneholde tema som gikk på mobilitet- og orienteringstrening, ledsagerteknikker, organisering av hjemmet/ADL, basisk førstehjelp som gir deltakerne verktøy til å klare seg mer selvstendig i hverdagen, både hjemme og ute i det offentlige rom. Hverdagshjelpemidler (nyttige hjelpemidler i hverdagen), fysisk form og balanse, et aktivt liv med og uten "apper" og si det som det er, ingen kan lese tanker. Sistnevnte

handlet om hvor enormt viktig det er med god kommunikasjon for synshemmede og de som har med synshemmede å gjøre. Aktuelle foredragsholdere ble kontaktet og gjort avtale med disse. Kurset ble gjennomført fra fredag til søndag på Strand hotell Fevik som var veldig godt egnet for deltakerne mht. til utearealer, tilgjengelighet og mobilitetstrening.

Kap 1.
Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Bakgrunnen og målet for prosjektet var å hjelpe synshemmede og deres ledsagere til å takle de utfordringer som er i hverdagen på en bedre måte ved hjelp av å tilegne seg kunnskap på de områdene som tidligere er nevnt i sluttrapporten.

Kap 2.
Prosjektgjennomføring/Metode

Fokuset i prosjektet var å få synshemmede til å leve et mer aktivt liv ved å bygge trygghet på å ta seg rundt og mestre både i hjemmet og utenfor hjemmet. Norges Blindeforbund Aust-Agder ønsket å arrangere et kurs i mobilitet- og orienteringstrening, ledsagerteknikker, organisering av hjemmet/ADL (Aktiviteter i dagliglivet), balansetrening, basis førstehjelp. Ved undervisning og økt kunnskap vil synshemmede mest sannsynlig være bedre rustet til hverdagen og de utfordringene de møter daglig. Det ble erfaringsutvekslinger og spørsmål fra deltakerne som de fikk svar på. Deltakerne på kurset var både nye og gamle medlemmer av Blindeforbundet og det ble en flott arena for å knytte nye kontakter og nye nettverk.

<u>Mobilitet- og orienteringstrening, ledsagerteknikkerv v/Jens Dietrichson:</u>
Her instruerte Synspedagog i tips og triks til hvordan man skal ta seg frem i uterom og innerom. Man starter med å ta for seg hvordan man kan tilpasse sitt eget hjem og utvider med det offentlige rom. Det blir instruert teknikker på hvordan komme seg fra A til B, noen bruker mobilitystokk, markeringstokk og andre er ikke så vant til å bruke stokk. Han ga gode tips om hvordan ta seg frem på kjente og ukjente steder. Han underviste i ulike ledsagerteknikker som hvordan en synshemmet skal holde sin ledsager, noen holder i albuen, noen i hånden, noen i armen, hvis det er trangt så tar ledsageren sin hånd bak seg slik at den synshemmede da forstår at da må han gå bak og ikke ved siden av sin ledsager. Det ble undervist i hvor viktig det var at ledsager informerte/synstolket underveis i ledsagingen om hva en møter på veien. Det kan være mennesker en møter, fortau, trapper, dører, hvordan ta seg gjennom svingdører og trange områder på en trygg måte. Det ble også lagt vekt på hvor viktig det god kommunikasjon på hvor mye den synshemmede vil ha synstolket. Det kan være forskjellig fra menneske til menneske hvor mye synstolkning som er ønskelig. Når man skal spise så ønsker noen å få synstolket hva man skal spise og hvor maten ligger på tallerkenen, hva som er på bordet og hvor ting står. Man drøftet mange utfordringer for eksempel hvordan man løser det hvis de er mannlig ledsager til kvinnelig synshemmede og man skal på offentlig toalett. Et eksempel som var oppe var at noen menn/damer synes det er ubehagelig å gå inn på toalett for å veilede hvis man var ledsager for motsatt kjønn hvor ting er og se etter at det er rent på stedet. De var redde for reaksjoner fra andre ukjente som var tilstede.

<u>Basis førstehjelp (plaster på såret) v/ apotekteknikker</u>
Apotekteknikkeren holdt foredrag om forskjellige symptomer og om førstehjelp. Fokuset var på klemskader, brannskader, bitt/stikk, solbrenthet, hva man bør passe på ved grilling og når man holder på ved komfyren. Som svaksynte er man mer utsatt dette og mange trenger mer informasjon og opplæring i hva som skal gjøres når uhellet først skjer samt hva man bør ha tilgjengelig i medisinskapet.

I hjemmet burde man ha tilgjengelig: sårrens, saltvann til øyeskylling, sårsalve, diverse plaser, sterile kompress, trykkbandasje, gasbind, tape, kjølende gel eller gelkompreser til brannsår, saks, pinsett, engangshansker, ispose, xylocain krem, febertermometer, smertestillende og febernedsettende legemidler. I tillegg er det veldig greit om man har med seg en liten førstehjelpspakke når man er på reise. De forskjellige hjelpemidlene ble sendt rundt i kurslokalet slik at deltakerne fikk gjøre seg kjent med de forskjellige produktene. Apotekteknikkeren svarte også på spørsmål fra deltakerne på ting de lurte på i forbindelse med hvordan bruke de forskjellige hjelpemidlene fra apoteket.

Pga. sykdom måtte temaet vedrørende brannsikkerhet utgå. Avbudet kom på kort varsel slik at det ikke var mulig å skaffe en erstatter.

Temaet til apotekteknikkeren var såpass omfattende at hun fylte de 45 minuttene som var satt av til brannsikkerhet.

System i u-systemet - Organisering av hjemmet/ADL (Aktiviteter i dagliglivet):
Å finne frem, ha orden og fungere i hjemmet er ikke alltid like lett når man er synshemmet. Foredragsholder Anne Turid Skarpeteig som er synshemmet underviste om forskjellige systemer og ulike hjelpemidler man kan kjøpe som kan bidra til en enklere og bedre hverdag. Bl.a. underviste hun om hvordan man kan skille mellom ulike matvarer som har lik pakning med å merke den ene med strikk, for eksempel skille mellom kartongen lettmelk og helmelk eller hva som er salt og hva som er pepper med å ha strikk rundt den ene av de. Målemugger ved matlaging med taktil måleplate eller målemugge med tale. Hun brukte strikk for å skille mobillader og pc-lader fra hverandre. Hvordan finne igjen riktige par sokker ved å bruke en rundt sokkeholder i plast som man får kjøpt hos Adaptor hjelpemidler til å putte sokkepar og at den kan brukes også når man vasker tøyet. Da unngår man å ha på seg en rød og en blå sokk. Selvklebende plastknotter som kan brukes til å merke av for eksempel gradene på stekeovn og komfyr. Merket målebånd som gjør det enkelt å måle ting, husketeknikker på handleliste når hun skal i butikken. Hun underviste om forskjellige systemer hun brukte til oppbevaring i bokser som hun kjøpte på Ikea. Hvordan hun holdt orden på de ulike antrekkene slik at det antrekket hun hadde på seg matchet i fargene ved at hun konsekvent hadde det som passet sammen på samme kleshenger, alt fra strømpebukse, genser, bukser, skjørt og skjerf og at noen bruker et elektronisk verktøy med tale som beskriver farger. Det ble også lagt vekt på hvor viktig riktig lys var for synshemmede slik at de bedre kunne klare de daglige gjøremål. Under frekvensen vedrørende hjelpemidler delte man deltakerne opp i to grupper slik at de fikk mulighet til å ta på og bli bedre kjent med de forskjellige hjelpemidlene. Adaptor er et firma som har spisset kompetansen sin på hjelpemidler forsynshemmede var tilstede og hadde med seg en god del hjelpemidler som deltakerne fikk mulighet til å prøve og svarte på spørsmål fra deltakerne.

Aktivt liv, med og utenapp v/Yngve Stiansen som er synshemmet og jobber som journalist i NRK Sørlandet.
Han holdt foredrag om sine erfaringer som yrkesaktiv og småbarnspappa og hvordan han mestret den aktive hverdagen som synshemmet. Hvordan han navigerte seg rundt både ved hjelp av app og uten app. For å nevne noen av appene han fortalte om: Apper til kollektrivtransport som brukes som hjelpemidler til bestilling av billetter og informasjon om reisetider. Voice Dictation: Brukes til å diktere korte eller lengre

beskjeder som enkelt og raskt kan sendes som SMS, email, facebookoppdatering eller twittermelding
Tap tap see: En gratis app som også er utviklet for synshemmede. Appen er basert på at man kan ta bilde av gjennstander, produkter og skillt, og i løpet av få sekunder få opplest hva du har tatt bilde av. som for eksempel og du vil finne ut av den i løpet av sekunder. Denne appen har hjulpet Stian både foran fremmede dører i kontorbyggninger og foran suppeposene på kjøkkenet.

Fysisk for og balanse «stø på beina» v/fysioterapeut Rune Bråten Pedersen
Det er viktig for blinde og svaksynte å ha god balanse for å forebygge fall og skader. Det påvirker igjen den psykiske delen i mennesket når man mestrer og klarer seg selv. Fysioterapeuten viste deltakerne enkle øvelser som synshemmede kan gjøre vedrørende balanse og forklarte hvor viktig det var å holde seg i form. Deltakerne på kurset var aktive og prøvde ut øvelsene som han lærte de. Han fortalte om hvor viktig det var å finne sitt indre punkt, trene opp det for å få bedre balanse slik at man kunne bli vant til å takle ugjevne underlag på en bedre måte. Hvor viktig det var med fysisk aktivitet for å styrke den fysiskes styrken.

Si det som det er – Ingen kan lese tanker v/Britta Tranholm Hansen
Hun er synshemmet og jobber med ATV (alternativ til vold)
Hennes foredrag handler om å blir bedre til å kommunisere.
Mangel av kommunikasjon kan føre til av avmakt, såre følelser og uheldige situasjonen som kunne vært unngått. For å ha et godt liv med de vi har rundt oss, må vi jobbe med hverandre. Selv om vi ikke alltid tenker på det så blir det en mild vold, der hvor vi sårer hverandre. Synshemmede kan ikke lese kroppsspråk på samme måte som en seende og mister derfor de fordelene. Derfor er det utrolig viktig at man er tydelige og kommuniserer godt med hverandre.
Være mer bevisst på det du sier og det du ikke sier. Samhandling handler om å jobbe godt sammen og løse praktiske utfordringer. Lære å ta mer ansvar for egne følelser og reaksjoner og kommunisere. Være bevisst på hva som gir grunnlag for god relasjon: Trygghet, tillit, gjensidighet, åpenhet, forståelse, frihet, støtte, balanse mellom sammen og hver for seg (nærhet og avstand, anerkjennelse, respekt, godhet, glede, initiativ, raushet, humor og empati.
Være bevisst på hva som er ødeleggende fore en god relasjon: Press og tvang, plikt, trusler, gjøre narr av, egoisme, avvisning, mistillit, nedvurdering, medlidenhet, misforståelser, tankelesing, vemmelse, avsky, ironi og sarkasme, bedrevitenhet. Bevisstgjørelse på at måter vi handler oppfattes av andre som positivt eller negativt og på hvilken måte ønsker vi at andre skal oppfatte oss på. Nøkkelen er bedre kommunikasjon.

Kap 3.
Resultater og resultatvurdering

Kurset er vellykket gjennomført. Norges Blindeforbund Aust-Agder har undervist om temaer og utfordringer som de fleste synshemmede og ledsager møter i hverdagen. Når synshemmede og dere ledsagere blir skolert vil det sjansen være større for at man har litt mer kunnskap slik at man kan gjøre egne grep som kan bidra til økt livkvalitet og livsglede.
Kanskje har terskelen for den enkelte synshemmede blitt mindre nå mht. å bevege seg rundt om i hjemmet og i uterom. Ledagerne har fått økt kompetanse om ledsaging og

man har blitt bevisst på hvor viktig det er med god kommunikasjon for å unngå misforståelser.

Kap 4.
Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Prosjektet er gjennomført, ble svært vellykket og det ble gitt veldig gode tilbakemeldinger fra deltakerne om at dette kurset hadde vært nyttig for både synshemmede og ledsagere.
Det er fullt mulig å lage en oppfølger til dette prosjektet, men det er foreløpig ikke lagt noen planer for det.

PROGRAM FOR KURSHELGEN VAR SOM FØLGER:

Fredag 28. oktober:
15.00-16.00: Innsjekk på hotellet

16.30-17.30: «Velkommen»
Presentasjon og praktisk informasjon, v/Beathe Nytrøen.
(daglig leder, NBF Aust-Agder)

17.30-17.45:
Pause

17.45-18.45:
«Mobilitet og guiding», v/Jens Dietrichson.
(tidl. syns- og mobilitetspedagog)

20.00:
Middag og sosialt samvær

Lørdag 29. oktober:
08.00-10.00:
Frokost

10.00-10.45:
«Plaster på såret» Basis førstehjelp v/Tone Trommestad fra Apotek 1.

10.45-11.00:
Pause

11.00-11.45:
Basis førstehjelp fortsetter v/Tone Trommestad fra Apotek 1.

11.45-12.45:
Lunsj

12.45-13.30:
«System i u-systemet» v/Anne Turid Skarpeteig.
(synshemmet og fylkeslagsstyremedlem)
og
«Hjelpemiddelstand» v/Adaptor.

Her deles deltagerne inn i grupper. Disse gruppene bytter mellom innlegg v/Anne Turid, erfaringsutveksling og besøk på Adaptors hjelpemiddelstand.

13.30-13.45:
Pause

13.45-14.30:
Forts. «System i u-systemet» v/Anne Turid Skarpeteig.

og
«Hjelpemiddelstand» v/Adaptor.

14.30-14.45:
Pause

14.45-15.30:
«Aktivt liv, med og uten app» v/Yngve Stiansen.
(synshemmet journalist i NRK Sørlandet)

15.30-15.45:
Pause

15.45-16.30:
«Stø på beina?» Fysisk form og balanse, v/Rune Bråten Pedersen.
(fysioterapeut)

16.30-18.30:
Pause

I denne pausen før middag vil det bli lagt opp til mulighet for felles spasertur i området rundt hotellet. Det vil også bli anledning til å benytte hotellets lekre velværeavdeling med boblebad både ute og inne, badstue og trimrom.

Kl. 18.30:
Middag

Kl. 20.00:
Kulturelt innslag, v/Hilde Eskild (Norgesmester i litteraturformidling).

Søndag 30. oktober:
08.00-10.00:
Frokost
Utsjekking fra rommene før kl. 10.00

10.00-10.45:
«Si det som det er – Ingen kan lese tanker» v/Britta Tranholm Hansen
(synshemmet og medlem i fylkesstyret)

10.45-11.00:
Pause

11.00-11.45:
Forts. «Si det som det er – Ingen kan lese tanker»
v/Britta Tranholm Hansen (synshemmet og medlem i fylkesstyret)

11.45-12.00:
Pause

12.00-12.45:
Oppsummering og avslutning av kurset

13.00:
Lunsj (hjemreise etter lunsj)