

# Innehåll

FÖRORD	7	Toaletter	45
SÅ KAN DET BÖRJA!	9	Trappor	46
FRAMTIDEN ??	11	Ofrivillig hjälp över gatan	47
SINNEN FÖRFINAS	13	Riskabel väntan	48
ATTITYDER OCH BEMÖTANDE	15	SKRÄMMA SMÅ BARN	50
”Småbarnsspråk”	15	Små barn	
Ordval?	16	-härligt ohämmade frågor	51
I fokus	17	MÅLTIDER	53
Som att åka båt	18	FÄRD TJÄNST	56
Pekande	18	LEDSTRÅK	59
Social samvaro	20	Utomhus	59
Formella möten	21	Inomhus	61
Anhöriga och vänner	22	TROTTOARFAROR	65
Hej, vem är du?	23	Grenar och buskar	65
KÖRA BIL / ANNAN TRANSPORT?	24	Snö och is	66
VANLIGA		Serveringar	67
MISSFÖRSTÅND	28	Potthål	68
Läsa punkt	28	Byggnadsställningar	69
CCTV	29	Manluckor	
Vit käpp = blind!	30	och dagvattenbrunnar	69
Kommunicera är svårt!	31	Trafik	71
BUTIKER OCH SHOPPING	33	Cyklister	
Varuvagnar på hjul	36	-trottoarens marodörer	73
Betalning	38	Cykelparkering	74
Behålla körkortet?	42	Hundlortar	
LEDSAGNING	45	-trottoarens värliga gissel	75
Promenad	45	Lövhögar	76
		Gaturopare /Gatupratare	77
		Morrande brevlåda	
		-dolda kameran?	78
		Trottoarer	80

GÅ MED	83
DÖRRAR	84
Helglasdörrar	85
Näsknäpp eller bula	87
NIVÅSKILLNADER	88
Utomhus	88
Inomhus	89
Vår	91
Sommar	92
Höst	92
Vinter	93
Snöröjning	93
Design	94
HJÄLPMEDEL	
-på gott och ont	96
SOCIALA MEDIER	98
Dator	98
Mobil	100
Kamera	101
BILDEXEMPEL	102
Avslutning	111
FÖRFATTARENS TACK	112

# FÖRORD

Många förfasar sig och upplever att det måste vara något hemskt att hastigt förlora hela eller delar av synen.

Det följande är en nedteckning av författarens helt personliga upplevelser av att på äldre dagar hastigt förlora större delen av synfältet och hela synskärpan, genom den vanligaste orsaken till synnedsättning, nämligen en påverkan på "gula fläcken" och där båda ögonen drabbades samtidigt.

Upplevelsen är inte så hemsk som många föreställer sig och kan, som boken visar, ibland utmytna i ganska komiska situationer, som du bör ta med en klackspark. Boken pekar också på enkla åtgärder som markant skulle förenkla vardagen för synskadade.

Även om vi idag har en lagstiftning om tillgänglighet och alla planerare är medvetna om detta, uppstår ändå problem genom att den initialt goda tanken, inte helt fullföljs. Det finns många sådana exempel i nyplanerade områden och byggnationer.

Jag hoppas läsaren finner nöje i att ta del av boken och samtidigt också får några tankeställare på, dels sitt eget beteende, dels hur enkelt det kan vidtas prak-

tiska och billiga åtgärder i vår närmiljö för att underlätta tillvaron för många funktionsnedsatta.

I de följande beskrivna händelserna och funderingarna är i högsta grad, dels författarens egna erfarenheter, dels upplevelser berättade av andra med liknande funktionsnedsättning.

Det går inte att hänvisa till någon forskning eller annan faktapublicering. Allt är faktiska upplevelser av personer med praktisk erfarenhet av att leva med synnedsättning.

Kom ihåg att de flesta åtgärder för funktionsnedsatta också är en bekvämlighet för den som inte är i direkt behov av dem.

Enköping 2015

Jan Wigdell

## SÅ KAN DET BÖRJA!

Fyllda 60 år. Dags att lägga av med läsglasögon och skaffa sig mer permanenta brillor.

Efter besök hos optikern kvitterades efter någon vecka ut ett par nya glasögon. Det kändes överkligt att ha dem på för jämnan.

Men, vad i jösse namn hade optikern gjort med slipningen? Något var fel. Inte sjutton hade alla lyktstolpar tidigare varit krokiga, inte andra lodräta linjer heller. Optikern måste ha klantat till det. Tillbaka till honom med reklamation. Efter närmare granskning.

”Oj då! Här finns en blåsa, det är nog bäst att du får en remiss till ögonkliniken i Uppsala.”

Efter någon vecka var det dags för besök på sagda institution. Resultatet blev laserbehandlingar, injektioner m.m. i ögonen, då det visade sig vara gula fläcken

(makula degeneration) som krånglade och dessutom den våta varianten.

Efter några veckor förklarade läkaren att det inte fanns mer att göra, utan jag kunde räkna med att också i fortsättningen skulle komma att vara synskadad t.o.m. gravt synskadad.

Jaha! Så föll då världen samman i ett enda andetag.

## FRAMTIDEN ??

Läkaren anmälde mig till syncentralen för att kunna få hjälp med att prova ut de hjälpmedel som skulle bli aktuella.

Kontakten med syncentralen var en av de mer positiva erfarenheterna. Trevliga, hjälpsamma och förstående för den situation som uppstått.

Världen hade ju rasat samman och nu återstod bara att sitta och vänta på någon institution. Det var den känsla som först infann sig. Så här i backspegeln finns i stort bara positivt att säga om kontakten med synkonsulenten. Här hoppade inga halta löss, det var bara att sätta igång och ta vara på de möjligheter som fortfarande stod till buds.

På kort tid byggdes världen åter upp till att vara intressant och skapande, även om förutsättningarna nu var något annorlunda än tidigare. Den enda kritiken

mot syncentralen, är egentligen mitt eget fel. Kontakterna skulle vara mer kontinuerliga och inte bara beroende på att jag själv skulle ta initiativ till kontakterna.

Vad skulle nu hända och hur skulle man förhålla sig till den nu uppkomna situationen? Depression har aldrig varit min melodi. Det som nu gällde var att hitta de möjligheter som stod till buds och inte fokusera på hindren. Lista upp vad kan jag göra och vad kan vara svårare att göra. Någon inte-lista gällde det att undvika att upprätta.

Allt skulle vara möjligt med andra metoder och hjälpmedel. Den största och plågsammaste förändringen var att behöva sälja bilen och sluta köra. Efter att under många år kört 5-7000 mil/år kändes det motigt att bli så beroende av att få skjuts. Tur att ha en hustru som är guld värd och ställer upp i alla väder. Så småningom blev färdtjänst beviljad, vilket väsentligt underlättade transporter och plötsligt kändes inte tillvaron så geografiskt begränsad längre. Fler alternativ stod ju nu till buds.



## SINNEN FÖRFINAS

De flesta momenten i listan ”svårt att göra”, finns ofta tekniska lösningar på. Det gäller dock att vara öppen och vilja lära sig och inte från början säga att det kan jag aldrig lära mig. Det är fel, du kan om du vill!

Det finns mängder av olika talande hjälpmedel som underlättar vardagen. Du finner mer funderingar kring olika hjälpmedel under rubriken Hjälpmedel på gott och ont.

Du utvecklar snabbt färdigheter med andra sinnen. Känsln och hörseln blir viktigare och mycket mer användbara när synen inte fungerar som den tidigare har gjort.

Jag åkte för en tid sedan till en kamratträff. Det var nämligen 50 år sedan vi träffades för att göra värnplikt på F2 i Hägernäs. Alla tillhörde enligt de tester som

gjorts, den fysiska eliten av Sveriges unga män. Det var fältflygskolan som stod för dörren och alla hade då genomgått en flera dagars omfattande tester för att bli antagna. Vi var 17 av 31 nu levande som träffades. Jag var den ende synskadade och också den ende som kände igen samtliga. Rösten förändras inte lika mycket som utseendet. För de övriga var det bara en samling mer eller mindre ” överviktiga gubbar”, som var tvungna att presentera sig för varandra.

Sådana situationer uppstår ofta. Min hustru, som fanns med redan på den tiden, undrade, när hon såg bilderna från träffen, var alla unga snygga killar tagit vägen och var alla gamla gubbar kommit från.

## ATTITYDER OCH BEMÖTANDE

Även om ögonen är en del av hjärnan betyder det inte att också ditt intellekt med automatik också minskar i takt med synen. Uppträdandet hos en del personer i din omgivning tyder på att de tror att det finns ett sådant samband. Åtminstone om du skall bedöma deras beteende, vilket mycket tydligt signalerar att de känner sig obekväma i situationen.

### **”Småbarnsspråk”**

Det förekommer att vuxna personer tilltalar dig som om du vore fem år. Detta gäller inte bara ordvalet utan också betoning och språklig rytm, precis som om de talade med en femåring. För författarens del är de ca 70 år för sent ute för att det skall vara adekvat. Det känns onekligen löjligt att av vuxna bli tilltalad på det viset. Förmodligen är deras ovana i umgänget

med någon funktionsnedsatt så frustrerande att de inte alls vet hur de skall bete sig, utan föreställer sig hur de tror att de förväntas uppträda och sen blir det helt fel. Helst önskar de sig vilja vara någon annanstans så långt bort som möjligt. Det märkliga är att du kan t.o.m. bland människor du känt många år, innan du fick din funktionsnedsättning, kan uppleva denna "småbarnsreaktion".

## **Ordval?**

Osäkerheten i kontakten och kommunikationen lyser också tydligt igenom i sättet att välja ord. Är det OK att använda orden "se" och "titta"? Han känner sig kanske olustig om du säger det? Nej, bäst att undvika orden. Nu kommer den här personen att tillgripa de mest fantastiska språkliga kullerbyttor och förvrängningar för att undvika användandet av ord som kan ha någon koppling till funktionsnedsättningen. Här ses, syns eller tittas det inte. Läsa verkar också vara tabubelagt. Rullstolsburna har ofta samma erfarenheter fast då gäller det orden "gå" och "springa".

## I fokus

På promenad i centrum bland alla människor är det en mångfacetterad ljudkuliss du har att ta in och analysera varifrån ljuden kommer. Det går för det mesta bra. Ibland kan du höra personer som står och talar med varandra. Plötsligt tystnar de. Då måste du fråga dig om de har fått syn på dig, står kvar och tyst studerar dig, eller så kan också ha flyttat på sig och därmed lämnat fri väg. Du kommer snart att bli varse vilket alternativ som gäller antingen fortsätter du utan att något är i vägen eller också ramar du någon, kanske t.o.m. så pass kraftigt att vederbörande faller. Hoppas bara att någon skada inte sker. Det måste ju kännas lite genant att komma till akuten och som orsak till skadan ange att du blivit omkullsprungen av ett blindstyre. Ser du någon med vit käpp komma i din väg ge dig till känna så slipper båda parter att kollidera. Om de i första fallet står kvar och inte ger sig till känna kommer du att ramma dem med käpp och 90 kg kropp. Är du ännu större och tyngre kommer du att mangla vederbörande. Den kommentar du då kan råka ut för är ” se dej för!?” Ofta kommer snabbt ett: –ursäkta, jag såg inte käppen.

## **Som att åka båt**

Den vita kappen har i folksamlingar samma funktion som fören på en båt. Den klyver folksamlingen snabbt i två delar. Det kan ibland vara en fördel då det går snabbt att ta sig fram. Jag skäms inte heller för att erkänna att det har hänt att jag vid något tillfälle utnyttjat min synskada genom att i en kö försiktigt petat framförvarande på benet. De vänder sig om och genom någon oskriven lag så flyttar de på sig när de ser kappen. Det är då bara att kliva fram och peta på nästa.

Mycket snart är du plötsligt först i kön, utan att ha behövt vänta. Det är kanske inte helt sjyst att göra så här men jag har inte så dåligt samvete att jag ligger sömnlös för den sakens skull. Jag inbillar mig nämligen att ingen skulle vilja byta situation med mig.

## **Pekande**

För de flesta människor är det självklart att peka åt något håll om någon frågar efter en adress, plats eller något annat.

När du har med synskadade och blinda att göra är detta en gymnastisk övning som inte har någon effekt informationsmässigt. Anvisningar som du kanske normalt brukar peka och visa med armar och händer är

nu inte till någon nytta som information. Använd då istället för de flesta kända begrepp till att beskriva med. såsom vänster, höger, upp, ned, klockans urtavla, bakom, framför m.m. Komplettera gärna informationen med att ange någon mått- eller viktenhet t.ex. hinken står 2 m till vänster och väger 10 kg. Det gäller då att hålla reda på höger och vänster. Vid besök på en myndighet frågade jag i receptionen efter hissen. Fick till svar:

- Den är där borta till höger.
- Tackar.

Jag gick till höger, varefter receptionisten ropade:

- Det är åt andra håller.
- Men du sa ju till höger.
- Ja, men från mig sett.

Det är inte helt ovanligt eller ens enkelt då den som ger instruktionen måste vara medveten om att de står spegelvänt i förhållande till den som frågar. Ett tips är att du föreställer dig att du informerar och beskriver för en synskadad på samma sätt som om du muntligt gav en beskrivning via telefon som en vägbeskrivning.

## Social samvaro

Det är alltid trevligt att umgås i goda vänners lag. Något som alltid har förundrat mig när det gäller samvaro i Sverige är följande. Om du behöver gå på toaletten och diskret reser dig för att lämna rummet, så är det nästan alltid någon som frågar:

–Var du är på väg?

I vilket annat land behöver du, synskadad eller ej, officiellt för hela sällskapet tydligt redogöra för vad du skall göra. Inte är det samma upplysningskrav om du skall smita ut och ta ett bloss eller ringa ett samtal.

För en synskadad kan det kanske vara tvunget att fråga någon av dem som bor i huset efter toaletten, när du besöker dem första gången. Detta kan då ske genom en diskret fråga och då behöver inte den värden/värdinnan högljutt beskriva vägen, samtidigt som de utför en del gymnastiska rörelser med armarna.

Du kan också i en del sällskap stöta på personer som tror att, bara för att du ser illa, också hör illa, och således har en konversationsnivå som nästan kräver hörselkåpor. Det har också hänt att personen som tillfrågas, reser sig och högt säger till sällskapet:

–Jag kommer snart tillbaka, jag skall bara hjälpa NN till toaletten.



Tack för den passningen. Jag har bara bett om en vägbeskrivning, inte någon ledsagning. Det är nästan så man får lust att fråga om det är fler som vill följa med så jag inte helt går vilse.

Om du står och samtalar med någon så kan det ju ibland bli tyst i några sekunder. Om du under den tiden har lämnat sällskapet så var bussig och tala om att du går. Det känns garanterat dumt att som synskadad stå och snacka med väggen eller rakt ut i tomma luften på grund av att du tror att den du tidigare samtalat med står kvar.

Den här situationen uppstår inte bara i större sällskap utan också ofta i bostaden när det kanske bara finns två som bor där. Även nära anhöriga bör således tillägna sig vanan att tala om att säga "nu går jag" eller "nu lämnar jag rummet".

## **Formella möten**

Att delta i kurser och konferenser kan också ha sina problem. Speciellt med föreläsare som i allt högre utsträckning använder sig av datorer för att illustrera sin framställning. Det som visas kan vara bilder, diagram, tabeller av olika slag. Om du inte på något sätt får en beskrivning av vad som visas på duken, förlorar du

mycket av informationen.

Är du själv den som föreläser, så återgår nästan alla åhörarna till sitt gamla skolbeteende. De räcker upp handen när de vill säga något. Det är ingen idé när föreläsaren inte kan se. De kan vifta hur mycket som helst. Ropa istället ditt namn, så kommer du att få ordet i turordning. Ett alternativ är att ha en bisittare som sköter talarlistan åt dig. Det är samma metodik i mindre grupper t.ex. studiecirkelar, arbetsgrupper mm.

## **Anhöriga och vänner**

Även dina närmaste anhöriga och vänner kommer nog aldrig att helt vänja sig av med att peka och be dig titta efter vad fina saker och ting är. Hur vacker natur som vi just passerar mm. Läste du den där artikeln i tidningen? Såg du på det där TV-programmet? Kan du hålla utkik efter skylten där vi skall svänga? Läsaren kan ju själv tänka tillbaka på hur hon/han själv betar sig i sällskap med synskadade.

Ett vanligt replikskifte med nya bekanta kan vara:

- Hur mycket ser du egentligen?
- Inte särskilt mycket
- Men det syns inte!

## Hej, vem är du?

Ofta händer det att när du är ute och går, handlar eller av andra skäl befinner dig bland andra människor så är det ofta någon som ropar –Hej! och så ditt namn.

Problemet är att det inte är alla människor du känner igen på rösten. Många gör du det på. Men ibland kan du mycket väl känna igen rösten men inte placera den i den miljö du just nu befinner dig. Personen som ropar brukar du normalt träffa någon annanstans, såvida inte det är en person du träffar dagligen.

Ett gott råd är därför att alltid efter ditt ”Hej” också säga ditt namn. Kanske t.o.m. tala om i vilket sammanhang vi tidigare träffats i.

## KÖRA BIL / ANNAN TRANSPORT?

Det här är ett område där någon utveckling av övriga sinnen inte kan kompensera. Den som vill få en spännande resa som bilpassagerare skall då åka med en synskadad som ännu inte insett hur allvarlig synskadan är. Resan blir oliiiiidligt spännande.

– Hoppsan, där var det en cyklist, vad sjutton gör alla fotgängare ute i gatan?

Hur kan gatukontoret bygga så smala gator att inte ens en bil får plats utan måste köra halvvägs uppe på trottoaren? Ute på landsvägen har de ju dessutom under halva året ställt ut en drös med krokiga röda käppar på vägen och som alltid står i vägen. Förstår inte vägverket/gatukontoret att bilarna kan bli skadade om de skulle köra på käpparna.

Då är de i alla fall positivt med bussar, traktorer och långtradare i trafiken. De syns i alla fall i god tid. Ef-

ter en sådan resa finns det förhoppningsvis någon av passagerarna som talar om för föraren att han kanske borde avstå från att sätta sig bakom ratten i fortsättningen.

Släpvagnsekipage kan också vara en riskfaktor. Det finns exempel där en bil kommit utkörande från en fastighet. Föraren stannar för att se sig för. Samtidigt kommer en gravt synskadad gående på trottoaren. Uppmärksammar bilen och tänker sig att runda bilens bakdel. Plötsligt känner han med käppen ett hinder. Hoppsan, det är ett drag och han upptäcker nu att han står mitt emellan bilen och ett till bilen kopplat släp.

Tur att bilföraren var uppmärksam och inte körde. Om han gjort det skulle förmodligen vår synskadade vän i bästa fall hamnat på släpet.

Situationen är givetvis extrem, men visar ändå att har du inte din fulla syn så kan du på många olika sätt råka ut för olyckstillbud i för andra helt vardagliga situationer, utan varken någon annans eller din egen förskyllan. Det bara blir så.

Trafikmiljön är nog för en synskadad den absolut mer riskfyllda miljö att vistas i då oväntade situationer ständigt uppstår och som för Svensson lätt löses med hjälp av synen. Saknas denna blir det svårare. Inte minst av dessa skäl är det viktigt att alla i trafiken tar