

Viktigt med egna erfarenheter

Socialstyrelsen har tagit fram rekommendationer om vilken typ av kompetens som behövs för att stöd, service och omvårdnad med god kvalitet ska kunna ges till personer med funktionsnedsättning (SOSFS 2014:2). Rekommendationerna lyfter bland annat fram kunskap om funktionsnedsättning och hur den påverkar levnadsvillkor och delaktighet i samhället som en viktig del i personals

kompetens. En av de stora utmaningarna när det gäller dövblindhet är just brist på förståelse för dövblindhet och dess konsekvenser. Egna erfarenheter är viktiga för större insikt. Nedan finns övningar som du kan utföra självständigt eller tillsammans med någon för att få en upplevelse av hur det kan vara att leva med dövblindhet.

Material att använda

Använd öronproppar eller hörselkåpor eller båda delar för att simulera hörselnedsättning. För att simulera blindhet kan du ta på dig en ögonbindel av något slag. För simulering av synnedsättning kan du sätta tejp på glasögon med fönsterglas eller spraya ett par skidglasögon med

svart färg. Om möjligt, anpassa simuleringen efter den syn- och hörselnedsättning som personen i din närhet har. Ha gärna utrustningen på dig över lite längre tid.



Prova själv hemma eller på arbetsplatsen

Sätt på tv:n eller spela upp ett radioprogram eller en podd. Försök att uppfatta vad som sägs. Förflytta dig inomhus. Hitta kylskåpet och det du behöver. Hitta till toaletten, gå på toa, hitta papper, handfat, tvål och vatten, handduk. Om det finns någon annan där du befinner dig: fråga om hjälp eller prata om något annat. Fundera på nedanstående:

- Hu gick det att ta del av det som sades på tv eller radio?
- Vilka sinnen använde du? Beskriv vad du upplevde genom syn, hörsel, känsel, lukt, smak.
- Hur tog du dig fram?
- Hur hittade du det du ville ha?
- Hur gick det att kommunicera?



Prova tillsammans

Låt någon du litar på vara din ledsagare. Prova att gå ut, gå på olika underlag, gå och handla något – till exempel en glass. Försök att kommunicera med varandra på olika sätt. Fundera på nedanstående:

- Kände du dig trygg/otrygg? Säker/osäker? Delaktig/utanför?
- Vad kan din ledsagare göra för att det ska kännas bra för dig?
- Hur var din energinivå när du kommit hem efter er utflykt?
- Hade du några kännemärken i omgivningen så att du visste var du befann dig?
- Hur gick det att kommunicera?

