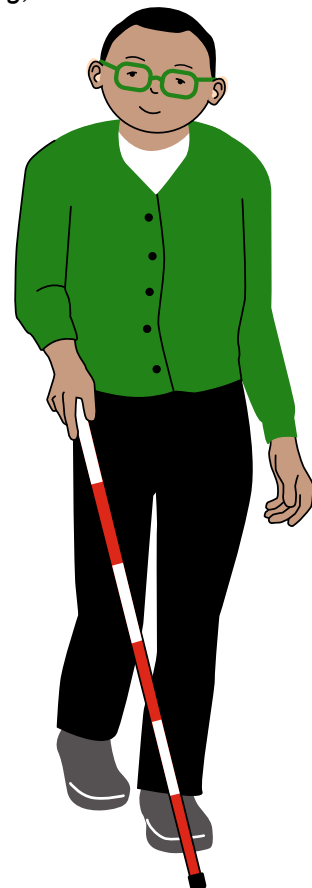


Guide för anpassning av orientering och förflyttning till personer med dövblindhet

Att orientera och förflytta sig tryggt och säkert är centralt för personer med dövblindhet. Färdigheter i orientering och förflyttning kräver att personen med dövblindhet blir introducerad för olika strategier och får möjlighet att träna sina färdigheter. Det är viktigt att den som ger insatsen har goda grundläggande kunskaper i orientering och förflyttning (O&F) vid synnedsättning/blindhet enligt den nationella standarden.

Denna guide bygger på resultat från ett magisterarbete i arbetsterapi vid Örebro universitet (Hurtig, 2023) och ett FoU arbete genomfört vid Region Skåne (Hurtig, 2025).

Guiden är framtagen för att vara ett komplement till den nationella standarden för O&F när insatsen ska ges till en person med dövblindhet. Anpassningar beskrivs inom sex olika områden, dessa är: *energiförbrukning, hörsel förmåga, kommunikation, kroppskänedom, taktilitet* och *tid*. Detta är huvudområden som har identifierats utifrån intervjuer och fokusgruppintervju med personal verksamma inom syn- och dövblindområdet. Syn lyfts inte fram som ett särskilt huvudområde, då det antas att den professionella redan har kunskap inom området. Guiden är utvecklad för att bidra med kunskap om det som tillkommer i och med kombination av syn- och hörselnedsättning och konsekvenser det ger. Personer med dövblindhet är en heterogen grupp och insatsen behöver anpassas efter personens individuella behov och förutsättningar.



Energiförbrukning

– användning av kroppens energi i aktivitet. Olika aktiviteter tar olika mycket energi.

Energibalans

- Personer med dövblindhet kan ha lägre energinivå redan på morgonen jämfört med andra, vilket kan påverka deras förmåga att delta i aktiviteter och klara vardagliga uppgifter. Därför är det viktigt att skapa en balans mellan aktivitet och vila i vardagen.
- Vissa aktiviteter kan kräva betydligt mer energi för personer med dövblindhet än för andra, vilket gör det viktigt att vid varje tillfälle stämma av med personen om aktuell energinivå och planera insatsen därefter.

Energiförlust

- Personer med dövblindhet kan uppleva nedsatt ork och energiförlust i aktivitet.
- Professionella behöver ta hänsyn till personens energinivå vid varje träningsstillfälle.
- Kom ihåg att ta flera pauser under ett träningsstillfälle.
- Kontrollera och stäm kontinuerligt av personens energinivå under de olika träningsmomenten.
- Ta ansvar för att avbryta träningen om personens energi inte räcker till.

Spara energi

- För vissa personer kan själva förflyttningen kräva så mycket energi att det sedan inte finns tillräcklig ork kvar för att delta i en planerad aktivitet. Därför är det viktigt att föra en dialog med personen om alternativa sätt att förflytta sig för att spara energi.
- Alternativa sätt att ta sig till det valda sammanhanget för att spara energi kan vara att åka färdtjänst eller bli ledsagad.

Progredierande tillstånd

- Personer med dövblindhet lever ofta med progredierande tillstånd, vilket gör att ett eller flera sinnen försämras över tid.
- När syn- och/eller hörsel förmåga försämras behöver anpassningar göras för att möta nya förutsättningar. Denna process kan påverka det psykiskt välbefinnande negativt.
- Vid behov involvera psykosocialt stöd.

Timing

- Välj tidpunkt när personen är motiverad, mottaglig och redo för insatsen.
- Om flera insatser är aktuella behöver de professionella vara synkroniserade, så att det blir tydligt vad som ska prioriteras och vad som kan göras parallellt.
- Säkerställ att personen har tillräckligt med energi och motivation för att träna O&F.

Tips

- Utforska energinivån.
- Ta pauser.
- Tänk på timing.
- Hänsyn till psykiska måendet.
- Involvera psykosocialt stöd vid behov.
- Ta ansvar för att avbryta träningen om det behövs.
- Uppmuntra till andra färdssätt för att spara energi vid behov.



Hörselförmåga

– förmåga att via hörselsinnet uppfatta ljud.

Varierad förmåga att höra

- Förmågan att höra och uppfatta ljud varierar från person till person och därför är det viktigt att utforska personens hörselförmåga.
- Personens egen medvetenhet om sin hörselförmåga kan variera.
- Instruktion och träning behöver anpassas efter personens hörselförmåga.
- Väderförhållanden kan påverka hörselförmåga. Blåsigtt väder låter mycket i hörhjälpmidlen och gör att hörselförmågan försämras.

Hörhjälpmiddel

- Hörhjälpmiddel kan till exempel vara hörapparater, cochleaimplantat (CI) och /eller benförankrad hörapparat.
- Det innefattar även tilläggsteknik till hörhjälpmiddel som gör att personen hör bättre, till exempel t-slinga.
- När tilläggsteknik används så utesluts ofta omgivningsljud. Det medför att personen enbart uppfattar de ljud som förmedlas via till exempel en mikrofon.
- Om hörhjälpmiddel streamar ljud från exempelvis telefonen, och det ringer eller ett meddelande läses upp med talsyntes, tar detta ljud över. Då hörs varken omgivningsljud eller ljud via teleslinga.

Varierande förmåga att uppfatta ljud

- Hur ljud uppfattas av en person med dövblindhet är individuellt. För någon kan exempelvis en trafikerad väg upplevas störande, men för någon annan så är ljudet från den trafikerade vägen en trygghet och ger information om var hen befinner sig.
- Hörselförmåga kan påverkas av miljön. Inomhus i en lugn ljudmiljö kan personen höra väl, medan det utomhus, exempelvis vid trafikerade vägar eller vid blåsigtt väder, kan vara svårt eller omöjligt att urskilja ljud och att uppfatta tal.

Samverkan med hörselvården

- För att få en uppfattning om hur personen hör, är det positivt att samverka med förskrivande audionom.
- Inhämta information om vilka inställningar som finns på personens hörhjälpmiddel och som kan vara till nytta vid O&F.
- Det kan vara aktuellt att lägga till något program eller använda tilläggsteknik för att optimera vid O&F utomhus.
- Personen själv har inte alltid kännedom om vilket program eller tilläggsteknik som kan underlätta vid O&F.

Tips

- Utforska hur personen hör i olika miljöer.
- Vilka hörhjälpmiddel finns och hur används de?
- Vilka funktioner/program finns det på hörhjälpmidlen?
- Instruktioner bör ges i tyst och lugn miljö.
- Samarbete med förskrivande audionom.



Kommunikation

– ömsesidig överföring och utbyte av information. Både verbalt och icke verbalt.

Anpassa kommunikation

- Fungerande kommunikation är nödvändig för genomförande och kvalitén av insatsen.
- Bristande kommunikation gör att personen med dövblindhet inte kan tillgodogöra sig instruktioner och syftet med insatsen går förlorad.
- Det är viktigt att säkerställa att kommunikationen är anpassad utifrån personens behov och förutsättningar.
- Kommunikationsmetoder kan se olika ut. Undersök hur behoven ser ut, behöver hen: talat språk, teckenspråk, taktilt teckenspråk, behövs dövblindtolk eller skrivtolk? Kanske behövs en kombination av olika metoder?
- Hörhjälpmedel kan underlätta och förbättra kommunikationen – var god se avsnittet om hörselförmåga.
- Avsluta varje tillfälle med att tillsammans sammanfatta vad ni har gjort och kommit överens om. Be gärna personen upprepa så du säkerställer att kommunikationen nått fram.

Använda dövblindtolk/skrivtolk

- Säkerställ så att personen med dövblindhet, tolk och du som ger insatsen förstår varandra.
- Informera tolken om termer och vad de betyder, så att tolken kan göra en korrekt översättning till teckenspråk.
- Det rekommenderas att samma tolk används under hela insatsen, då ett gemensamt arbetssätt successivt etableras mellan personen med dövblindhet, den professionelle och tolk. Vid byte av tolk finns en risk att det gemensamma arbetssättet behöver återskapas. Detta är något som kan påverka personens upplevelse av trygghet samt medföra tidsmässiga förluster i genomförande av insatsen.
- Kommunikation behöver anpassas till personens språkliga nivå. Det kan vara någon som precis börjat använda sig av teckenspråk, nyligen börjat ta emot teckenspråk taktilt i stället för visuellt eller har begränsad förmåga att uppfatta tal.

Var ska kommunikation ske?

- Det är viktigt att personen med dövblindhet kan ta emot och uppfatta instruktioner och information som ges. Det är därför av vikt att kommunikation sker i den miljö som är bäst för personen med dövblindhet.
- Lugn miljö för kommunikation är att rekommendera. Även om personen kan ta emot information i bullrig miljö så är det mindre energikrävande om dialog förs i lugn ljudmiljö.
- Fundera över och undersök var kommunikation sker bäst. Är det möjligt att kommunicera parallellt med aktivitet? Är det viktigt att kommunikationen sker i lugn och tyst miljö? Vilka miljöfaktorer påverkar kommunikationen?
- Placera dig så att personen ser och/eller hör så bra som möjligt.
- Samarbeta och för en dialog med personen, de vet ofta vad som fungerar för dem.

Kommunikation med socialhaptiska signaler

- Socialhaptiska signaler är taktila signaler som görs på personens rygg, överarm eller ben för att förmedla hur miljön eller en situation ser ut, det kan också vara ett sätt för att beskriva form eller storlek. Socialhaptiska signaler kan också användas för att bekräfta eller förmedla känslor och sinnesstämningar i kommunikationssituation.
- På Nkcdb's hemsida finns flera socialhaptiska signaler. **Socialhaptiska signaler – Dövblindhet**
- Socialhaptiska signaler är ett komplement till det talade eller tecknade språket.
- Vid O&F kan socialhaptiska signaler med fördel användas för att beskriva miljön, ange riktningar och bekräfta i kommunikationssituation.

Tips

- Ta reda på hur personen kommunicerar.
- Använd samma dövblindtolk/skrivtolk genom hela insatsen.
- Välj tyst och lugn miljö vid kommunikation.
- Placera dig strategiskt utifrån hur personen ser och hör.
- Använd socialhaptiska signaler som ni har kommit överens om innan.
- Sammanfatta och summera.



Kroppsmedvetenhet

– medvetenhet om kroppens behov och kroppsdelars position och rörelse.

Medvetenhet om sin egen kropp

- Hur uppfattar personen sin kropp, både i vila och i rörelse. Är personen medveten om kroppsdelarnas position och rörelse i förhållande till varandra? Kan personen uppfatta och tolka kroppens signaler och behov?

Träna kroppsmedvetenhet

- Avslappningsövningar kan bidra till att minska stress, främja kroppsmedvetenhet och skapa en känsla av trygghet och närvaro.
- Instruera personen i avslappningsövningar som är anpassade utifrån grad av syn- och hörselnedsättning, kommunikationssätt och tidigare erfarenheter. Uppmuntra personen att göra avslappningsövningar hemma kontinuerligt.
- Träna den kroppsliga medvetenheten med övningar som inte kräver hörselförmåga. Exempel på övningar som kan vara hjälpsamma:
 - Hur kroppen placerar sig i förhållande till ben och fötter?
 - Öva på att ta och hålla riktning.
 - Öva på att gå rakt.
 - Öva på att tolka signaler från kroppen. Hur känns det att stå på olika underlag? Gå/stå mellan två hus? Att stå på ett torg?

Balans

- Personer med hörselnedsättning kan ha nedsatt balans. Detta beror på att både hörsel och balansförmåga är kopplade till innerörat, där hörselorganet (cochlea) och balansorganet (vestibulära systemet) samverkar.
- Både syn- och hörselsinnet bidrar starkt till balans och kroppskontroll. När dessa sinnen är nedsatta påverkas flera delar av det sensoriska systemet som hjälper kroppen att hålla jämvikt. Detta kan göra det svårare att orientera sig och hålla stabilitet.
- Balans- och kroppsmedvetenhetsträning är särskilt viktig för personer med dövblindhet. För att stärka det vestibulära systemet, förbättra kroppsmedvetenhet och skapa trygghet och självförtroende i rörelse.
- Det kan vara bra att etablera en samverkan med fysioterapeut för att ytterligare träna och stärka personens kroppsmedvetenhet, balans och ergonomi vid förflyttning.



Tips

- Avslappningsövningar
- Träna kroppsmedvetenhet
- Riktningsovningar
- Träna balans
- Samverka med fysioterapeut

Taktilitet

– beröringssinnet som tar emot och ger information via tryck, vibrationer, textur, temperatur, smärta och position på vår hud.

Taktil förmåga

- Eftersom personer med dövblindhet oftast inte kan använda ljud för att orientera sig är det nödvändigt att lägga fokus på att öva upp taktil förmåga.

Orienteringspunkter

- För person med dövblindhet behöver orienteringspunkter vara taktila och utgöra fasta referenspunkter.
- Personen kan behöva öva på att identifiera och känna skillnader i underlag som förflyttning sker på.
- Luktsinnet är också användbart för att identifiera/känna igen en orienteringspunkt. Exempelvis kan ett bageri eller en annan karakteristisk doft som alltid finns på en specifik plats fungera som en tydlig orienteringspunkt.

Träna kęppteknik

- Rutinerade kępptävandare kan behöva träna eller anpassa sin teknik när ekolokalisering inte längre fungerar på grund av hörsel förlust. För personen är detta ofta en betydande och omvälvande förändring.
- Motivationsarbete kan vara avgörande för att en rutinerad kępptävandare ska kunna ta till sig och träna en ny eller förändrad kęppteknik.
- För en person med hörapparat kan pendlingsteknik vara störande, eftersom ljudet från pendlingen kan upplevas störande eller obehagligt.

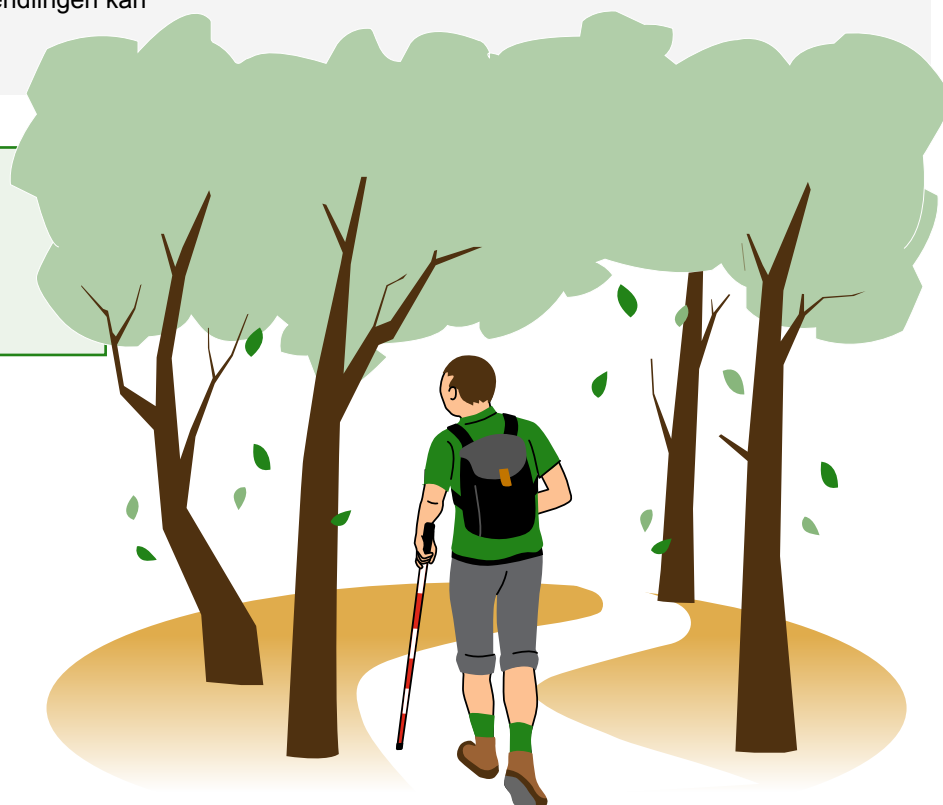
- Personer med dövblindhet använder ofta glidteknik, eftersom den möjliggör kontinuerlig taktil kontakt med underlaget.
- Att använda en längre kępptäv än rekommenderat uppskattas av en del personer med dövblindhet, eftersom det ger extra tid att reagera vid förflyttning.
- Prova ut och förskriv doppsko efter ändamål. Observera att ljudet från doppskon kan upplevas olika för person till person. Valet av doppsko bör därför anpassas efter vad som fungerar bäst.

Spatial förmåga

- Spatial förmåga handlar om att uppfatta och förstå rum, avstånd och riktning i omgivningen. Det handlar om att kunna uppfatta var saker och hinder finns, orientera sig och planera sin förflyttning för att röra sig självständigt och tryggt.
- Den spatiala förmågan är ofta begränsad, vilket påverkar förmågan att uppfatta sin position och orientera sig i omgivningen.
- I stället för att muntligt beskriva omgivningen kan socialhaptiska signaler med fördel användas. Genom att rita på ryggen och/eller använda ritmuff kan personen bättre uppfatta och tolka hur omgivningen ser ut.

Tips

- Öva upp taktil förmåga.
- Använd ritmuff
- Använd socialhaptiska signaler.



Tid

– tidsåtgången är en central del av hela insatsen, och varje delmoment bör tillåtas ta den tid som behövs.

Omfattande insats som tar tid

- Insatsen O&F är omfattande och behöver få ta tid, för att kunna individanpassas.
- Insatsen omfattar flera delmoment, vilket medför att den totala processen tar tid. Det kan exempelvis vara:
 - Skapa allians och tillit med personen med dövblindhet. Ett gott samarbete och tydlig dialog är viktigt för att insatsen ska bli så effektiv och kvalitativ som möjligt.
 - Förberedelse inför träningstillfället genom att reka och planera rutt. Identifiera taktila fasta referenspunkter för orientering, samt reka var det kan fungera att kommunicera efter personens förutsättningar. Om något känns osäkert för antingen den professionella eller person, eller om momentet inte utförs korrekt under träningstillfället, bör man stanna upp och reflektera över situationen och anpassa eller upprepa momentet på ett annat sätt.

Anpassa tempot

- Tempot bör anpassas och vara lugnt, med regelbundna pauser för att matcha personens kapacitet och energinivå.
- Utför en sak i taget. Ge instruktioner före förflyttning, och säkerställ att momentet genomförs först när instruktionerna har tagits emot och förstås.

Tid behövs för att träna andra sinnen

- Träning bör även omfatta andra sinnen, exempelvis det taktila- och luktsinnet som kan vara av betydelse vid O&F.



Tips

- Låt det få ta tid.
- Samarbeta med personen.
- Om det känns osäkert, stanna upp och reflektera.
- Anpassa tempot efter personen.
- En sak i taget.
- Säkerställ god käppteknik.
- Träna det taktila- och luktsinnet.

Källor:

Hurtig, E. (2023). Synpedagogers erfarenheter av att introducera och träna orientering och förflyttning med personer som har dövblindhet. [Magisteruppsats, Örebro universitet]. DiVA. Microsoft Word – Examensarbete Emy Hurtig.docx (diva-portal.se).

Hurtig, E. (2025). Orientering och förflyttning (O&F) för personer med dövblindhet: Utveckling av guide (FoU-rapport 2/2025). Region Skåne, Avdelning psykiatri, habilitering och hjälpmedel