

Ledsaga synskadade



foto: Peter Holgersson/SRF

Vid ledsagning är det vanligt att den synskadade personen håller sin hand på ledsagarens armbåge eller överarm och går ett halvt steg bakom.

Här får du tips hur du ledsagar en person med synnedsättning i några vanliga miljöer. Sättet att ledsaga är i princip detsamma i de olika situationerna. Vid speciella tillfällen som till exempel fjällvandring, kanotpaddling och skidåkning måste ledsagningen anpassas till de aktuella förhållandena.

Prata med varandra

Det viktigaste är att du och den person du ledsagar pratar med varandra innan ledsagningen startar. Personen du ledsagar måste tala om hur han eller hon vill att ledsagningen ska gå till.

Prata igenom hur mycket syntolkning du ska ge av det som händer omkring er.

Tala om att du kommer genom att säga något, exempelvis hej och ditt namn.

Tala också om när du går, så att personen du ledsagar inte ”pratar ut i luften”.

Grundtips

Det vanligaste är att den synskadade personen håller sin hand på ledsagarens armbåge eller överarm och går ett halvt steg bakom. Fördelen är att den som blir ledsagad då känner när du till exempel går uppför eller nerför en kantsten.

En annan fördel är att du själv kan röra dig ungefär som du brukar.

Vilken sida av dig den du ledsagar vill gå på är olika från person till person. När ni ska byta sida sker det enklast genom att den du ledsagar går bakom ryggen på dig och tar tag i din andra arm.

Tänk på att du är dubbelt så bred som van- ➤

Ledsaga synskadade, fortsättning:

- ligt när du ledsagar. Ta hellre ut svängarna för mycket, så att den du ledsagar inte slår i stolpar, dörrkarmar, möbler, trädgrenar eller annat. Där det är riktigt trångt och den du ledsagar behöver gå helt bakom dig, exempelvis i butiker med mycket folk, fungerar det oftast bäst om den du ledsagar håller handen på din axel, vänster hand på vänster axel eller höger hand på höger axel.

För att veta hur fort man ska gå är det bäst att starta lugnt tills ni vant er vid varandra.

Den rätta takten brukar infalla automatiskt.

När du vill göra den du ledsagar extra uppmärksam på något i er väg, kan du trycka till lite med armen. Det kan gälla när ni till exempel ska gå över en kantsten eller liknande.

Det är bra att du talar om vad ni passerar och kommenterar vad som händer i omgivningen. Kom överens om ungefär hur mycket information som är önskvärd.

Prata med den du ledsagar men absolut aldrig i stället för henne/honom i affärer och andra sammanhang. Personer med synned-sättning vill tala för sig själva och inte bli behandlade som ”mindre vetande”.

Dörrar

När ni kommer till en stängd dörr är det bra att tala om att ni ska passera genom en dörr, hur den öppnas och på vilken sida av er som handtaget sitter. Du säger exempelvis ”dörren går mot oss, handtaget sitter på din sida”.

När handtaget sitter på samma sida som den du ledsagar, öppnar du dörren, ni går igenom, stannar till och du stänger dörren.

När handtaget sitter på din sida, öppnar du dörren, ni går igenom, den du ledsagar ”tar över” dörren och stänger den.

Var särskilt försiktig om dörren har en fjäder som stänger dörren automatiskt.

När ni går igenom karuselldörrar måste ni vara extra försiktiga. Vänta hellre in nästa utrymme i stället för att snabba er in i det som just passerar! Välj om möjligt ett tomt utrymme för att få plats båda två.

När ni går igenom en dörröppning och inte får plats båda i bredd, kan du låta den du ledsagar dra sig mer bakom dig. Om du drar armen lite bakåt/mot dig, märker oftast personen att hon/han ska ”smala in sig”.

Trappor

När ni kommer fram till en trappa bör du sakta ner farten eller stanna om det behövs.

Tala om att det kommer en trappa och om den går uppåt eller neråt. Visa var ledstänggen finns genom att lägga den synskadades hand på denna.

Det går oftast bra för synskadade att åka rulltrappa. Ledsaga då som vid vanliga trappor, men ta det lugnt när ni stiger på och av.

Visa något

När du vill visa något kan du lägga personens hand på föremålet. När ni ska sätta er, lägger du handen på stolens ryggstöd eller armstöd.

När den du ledsagar ska stiga in i en bil, lägger du personens hand på bildörrens handtag, eller på ovankant om dörren är öppen.

Vänta

Om personen du ledsagar måste vänta, se till att hon/han står intill exempelvis en vägg, en möbel eller ett träd. Detta skapar trygghet för personen. Om det finns en bänk eller stol i närheten kan det kännas bra för personen att sitta och vänta där.

Bära saker

Om du har saker med dig när du ska ledsaga är det bästa att ha dem i en ryggsäck, men ►

Ledsaga synskadade, fortsättning:



foto: Pia Nordlander bildN/SRF

Om du springer tillsammans med en person med synnedsättning finns det flera sätt att ledsaga på. Exempelvis med att ha ett kortare snöre eller gummiband som ni båda håller i.

en axelväska kan också fungera. Samma sak gäller för personen du ledsagar, som både ska hålla i dig och förmodligen sin vita käpp. Ett tips är att hålla käppen i handen på ledsagarens sida. Då måste den synskadade hålla sin arm runt ledsagarens arm, så käppen hamnar framför er. På så sätt får personen en hand fri till att exempelvis dra sin rullväska.

”Touch-metoden” är bra om personen vill bära sin matbricka själv eller släpar på mycket packning. Då går ni bredvid varandra, och snuddar vid varandras armar.

Kom ihåg att säga till åt vilket håll ni ska gå om ni ändrar riktning, annars tappar ni lätt kontakten.

Äta

Tala om vad det är för mat som serveras och om den är kall eller varm. En del synskadade vill veta matens placering på tallriken. Förklara då med utgångspunkt från urtavlan, exem-

pelvis köttet ligger på klockan tre, potatisen på klockan sex och salladen på klockan nio.

Toalettbesök

När du ledsagar ska gå på en toalett som hon/han inte känner till behövs extra information, eftersom du inte är med. Tala om var ljusknappen finns och hur man låser dörren. Berätta var toalettstol, toalettppapper och spolknapp finns samt var handfat, handduk/lufttork och papperskorg sitter. Tänd lampan om den du ledsagar vill det. Du säger till exempel: ”Toaletten är rakt fram och handfatet till höger. Toapapper finns till vänster om toaletten härifrån sett och rätt högt upp.

Spolknappen är på väggen bakom toaletten. Handdukarna finns i huvudhöjd på väggen till höger om handfatet och papperskorgen på golvet till vänster under handfatet”. Kontrollera att det finns toalettppapper!

Ledsaga synskadade, fortsättning:

► Gå, jogga eller springa

Om du springer tillsammans med en person med synnedsättning finns det flera sätt att ledsaga på. Man kan till exempel låta personen du ledsagar hålla i din överarm eller ha ett kortare snöre eller gummiband som ni båda håller i. Med ett snöre kan ni anpassa hur fritt eller hur tajt ni springer beroende på omgivningen. Testa er fram till det som fungerar bäst. Använd gärna reflexvästar som det står Synskadad och Ledsagare på så att omgivningen lättare kan visa hänsyn.

Om personen du ledsagar kan springa utan att hålla i någon är även dessa västar utmärkta att ha som riktmärke.

Genom den smarta telefonen kan man hålla koll på sträcka och tid. Med telefonens inbyggda talsyntes och gratisappar som till exempel Runkeeper kan man få automatisk distansangivelse och tid uppläst. En pulsmätare i form av ett bröstband kan även läsa upp det aktuella pulsvärdet.

Utförsäkning och längdskidåkning

Att ledsaga en person på skidor kan göras på flera sätt. Längdskidor åker man oftast självständigt, men får då muntlig information om hur spåret ser ut, till exempel backar och snäva kurvor. Åker man på en bana med dubbelspår kan man åka bredvid varandra och då blir ledsagningen tydligare.

Vid utförsäkning kan man ha en lång bankäpp som båda håller i. Då kan man åka bredvid varandra och ändå ha gott om utrymme för att svänga. Vill personen du ledsagar åka fritt och fort och samtidigt kunna höra dina instruktioner tydligt är ett tips att använda en

komradio. Med ett headset inkopplat hör den du ledsagar dina instruktioner medan hon/han åker.

Använd reflexvästar som det står Synskadad och Ledsagare på när personen du ledsagar åker skidor. Det är en säkerhetsfråga och uppmärksammar omgivningen på att ge er plats. Om personen du ledsagar är synsvag och kan åka skidor utan instruktioner är även dessa västar utmärkta att ha som riktmärke.

Vill du veta mer om ledsagning på skidor finns utförligare information hos Synskadades Riksförbund. Du kan också kontakta Svenska Parasportförbundet.

Synskadades Riksförbund är landets företrädare för personer med synnedsättning.

Denna info finns i tryckt text, punktskrift, word-fil och DAISY. Laddas ner på srf.nu eller beställs hos SRF Kontorsservice, tel: 08-39 90 00 eller via e-post: kontorsservice@srf.nu