

# Anpassningar av miljö och användning av sinnena

Personer med medfödd dövblindhet använder sina sinnen på olika sätt för att ta till sig information, orientera sig samt för att kommunicera. Det är viktigt att omgivningen lär sig att uppmärksamma hur personen gör för att få intryck från olika sinnen, så kallade egna strategier. Strategierna kan ibland uppfattas som annorlunda beteenden, men de fyller ofta en viktig funktion för personen. För att kunna använda sina sinnen på bästa sätt behöver miljön också anpassas. Råden nedan ger dig vägledning om hur du kan uppmärksamma en persons egna strategier samt anpassa i miljön eller i erbjudandet av aktiviteter.

## Hörsel

En person med medfödd dövblindhet varierar sina hörstrategier beroende på vad det är hen behöver använda sin hörselrest till.

### Var uppmärksam på om personen:

- blir stilla, vänder det öra som personen hör bäst på mot ljudkällan.
- blir aktiv i sin kropp som spänd eller viftar med händerna och/eller tar sig mot ljudkällan.
- börjar eller avslutar eget ljudande.
- hoar i en korridor för att se vilka dörrar som är öppna och stängda.
- vill vara nära, ibland så nära att personalen får prata rakt in i örat.
- håller i den som pratar eller har annan kroppskontakt för att höra bättre.
- stänger dörrar för att få en bättre ljudmiljö. Ibland kan det vara svårt att veta om personen uppfattar ljudet med sin hörsel eller känner vibrationerna med sitt taktila sinne.



### Anpassningar

- Tänk på att det behövs en bra ljudmiljö. Det kan vara flera olika saker som låter i bakgrunden som behöver stängas av eller minskas; köksredskap, tv, radio eller ljud utifrån som strömmar in via ett öppet fönster.
- Gruppstorlek har betydelse för ljudmiljön men också möblering i hemmet, skolan eller på daglig verksamhet.
- Anpassningarna kan ske med textilier, böcker och möbler, som kan fungera som ljudabsorbenter. Det kan vara att ha luddämpande material under stolsben, duk med filtunderlag på bordet, gummiplattor på skåpsluckor och att dela upp större rum i mindre.
- Tillgång till hörselteknisk utrustning. Om personen använder hörhjälpmedel såsom hörapparat är det viktigt att veta att den fungerar.

# Syn

En person med medfödd dövblindhet varierar sina synstrategier beroende på vad det är hen behöver använda sin synrest till.

## Var uppmärksam på om personen:

- förflyttar sig väldigt nära för att se
- står en bit bort för att få in det som hen vill ha i sitt begränsade synfält
- har huvudet i en annorlunda position
- håller saker väldigt nära sitt ansikte.
- vill ha någon enbart på ena sidan av kroppen
- stannar en stund när hen går in eller ut för att ögonen ska anpassa sig till ljuset
- inte vill gå ut när det är stark sol och snö eller när det är mörkt
- tänder eller släcker så fort hen kommer in i ett rum
- gärna vill hålla någon i handen, speciellt i skymning eller mörker
- blundar när det blir för mycket synintryck.



## Anpassningar

- Tänk på ljus och kontrastförhållanden; dörrar, trappor, lysknappar, kranar, knoppar på skåpluckor med mera behöver ha goda kontrastförhållanden. Det är extra viktigt att ha en bra belysning där det sker kommunikation. Det är bra att ha fasta platser för möbler och andra saker så att personen lätt hittar.
- Undvik bländning. Bländningskänslighet är vanligt förekommande och kan undvikas, till exempel genom val av armatur, matta föremål på kakel och diskbänkar, hur man placerar sig vid solljus eller användning av keps.
- Använd förstorande material och hjälpmedel. Förstorande material är användbart för personer som har nedsatt synskärpa. Däremot är förstoringsmaterial inte nödvändigtvis den bästa anpassningen för personer med synfältsbortfall, eftersom de kommer att se mindre av det som har förstorats i stället för mer.
- Anpassa arbetsyta och rum. En persons arbetsyta kan också ändras för att hjälpa dem att använda sin syn. Ett exempel på detta skulle vara att skapa visuella gränser genom att sätta färgade gränser på ett skrivbord, vilket kan vara effektivt för att fokusera en persons uppmärksamhet.

# Känseln (beröring och rörelse)

En person med medfödd dövblindhet använder sig av olika strategier i vardagen för att få intryck från beröring och rörelse det så kallade taktila sinnet.

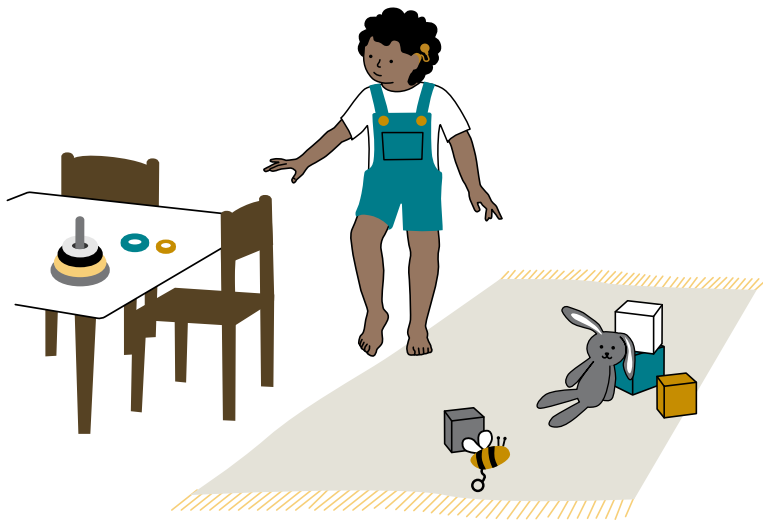
## Var uppmärksam på om personen:

- tuggar, viftar, hoppar, klappar eller snurrar.
- gärna vill ligga ner eller sitta i en speciell ställning för att kunna vara koncentrerad.
- vill vara nära för att kunna använda sin känsel.
- vill bli kramad hårt eller att du ska klämma hårt på fingrar eller andra kroppsdelar.
- söker efter upplevelser som ger en tryckkänsla. Till exempel genom att pressa sig in i trånga utrymmen, såsom en papperskartong eller under ett lågt bord, korsa eller tvinna ihop armar och eller ben, föredra tunga kläder på och tyngdtäcken över sig.
- gnisslar tänder, slå med saker mot tänderna
- slår sig själv i ansiktet eller huvudet
- klappar eller flipprar med händerna,
- pendlar med benen när man sitter
- hänger dubbel över en stång eller en gunga
- använder armar och händer för att stötta huvudet eller överkroppen
- stampar tungt med fötterna
- gärna vill stoppa saker i munnen
- inte vill ha några kläder eller skor på sig.



## Anpassningar

- Massage och olika insatser som främjar kroppsmedvetenhet kan vara framgångsrikt.
- Erbjud personen att använda klädesplagg, till exempel en tyngdväst eller kedjeväst, ha en tung filt över knäna i sittande ställning, eller ett tyngdtäcke när personen ska sova eller vila.
- Erbjud olika sätt att få en upplevelse av tryck, till exempel sitta i sittsäck eller ha något runt kroppsdelar eller speciella leder. Prova att använda elastiska band, trånga vantar, kläder med stretch i ärmar och bål eller liknande.
- Att få vistas i vatten, då det ökar trycket mot hela kroppen och tyngdkraften minskar betydligt.
- Erbjud motoriska aktiviteter såsom att klättra, gunga eller gå på en tjock gymnastikmatta.
- Att använda vibrationer från till exempel tandborste, massageapparater, skruvdragare eller fotbad.
- Att vara ute i olika väder och gå barfota på olika underlag.
- Att få uppleva olika konsistens på mat.



## Balans

En person med medfödd dövblindhet använder sig av olika strategier i vardagen för att få intryck från sitt balanssinne.

### Var uppmärksam på om personen:

- blir mer aktiv och koncentrerad om hen ligger på rygg, sitter med stöd eller lutar sig mot någon eller något.
- har en annorlunda gångstil till exempel bredbent, böjda knän, hasande steg, tunga steg eller svajande gång.
- snurrar, gungar och vaggar.

### Anpassningar

- Anpassa tempo i aktiviteter för att underlätta och minimera trötthet och stress. Att inte få information, eller bara få lite information, från balansen är både utmanande och tröttnande. Ge tid för paus och viloperioder.
- Yngre barn och barn med rörelsehinder kan behöva lyftas och bäras. Det kan upplevas obehagligt för dem om de har dålig balans i kombination med nedsättningar av andra sinnen. Använd lämplig hastighet och riktning på rörelserna som ger ett bra fysiskt stöd åt huvudet, armar och ben under förflyttningen. Förbered personen på vad som ska hända genom att visa till exempel riktning på kroppen.
- Ordna alltid med bra fysiskt stöd, till exempel en stol, ett bord, ett stöd att luta sig emot eller dig själv. När ett barn blir äldre minskar problemen med uttröttning, kroppskontroll liksom att stå eller sitta utan stöd, men det kan fortfarande finnas behov.
- Att få snurra, gunga, hoppa. Till exempel dansa, gå i ojämn terräng, plocka saker eller grovmotoriska rörelser i vatten.
- Låt personen bestämma kroppsställning, till exempel att få ligga i stället för att sitta, när hen ska koncentrera sig. Detta för att slippa lägga kraft på balansen.
- Att rida, hoppa studsatta eller balansera på magen över en stor boll.
- Låt personen röra sig då och då efter behov.

# Lukt

En person med medfödd dövblindhet använder sig av olika strategier i vardagen för att få intryck från sitt luktsinne.

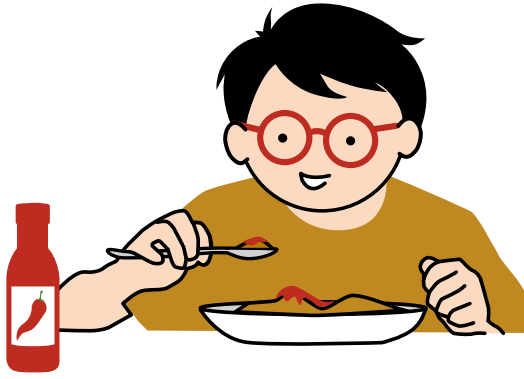
## Var uppmärksam på om personen:

- uppsöker och vill ha starka dofter
- väljer bort vissa dofter

## Anpassningar

- Var observant på hur personen använder sitt luktsinne för att identifiera föremål och andra personer. Luktsinnet ger viktig och meningsfull information för att kunna ha kontakt med omgivningen och även känna igen och förstå vad som ska hända.
- Ha koll på hur personen reagerar på doftupplevelser, hur hen uppfattar och svarar på doftupplevelser? Ta reda på detta innan du börjar arbeta mer med dofter.
- Hjälp personen att bli medveten om dofter i vardagen. Vissa dofter är du som partner inte medveten om. Kommunicera om detta.
- Alla idéer om konstgjorda dofter ska prövas mycket sparsamt. Om doften inte redan finns i aktiviteten kan det bli väldigt rörigt.
- Kom ihåg att dofter stannar kvar. Undvik att presentera för starka eller många dofter. Luktsinnet "tröttnar". En del personer kan också ha överkänslighet för dofter.





## Smak

En person med medfödd dövblindhet använder sig av olika strategier i vardagen för att få intryck från sitt smaksinne.

### Var uppmärksam på om personen:

- föredrar stark mat.
- gärna vill använda extra smaksättning av maten för att äta den till exempel socker, ketchup, chilisås och salt.
- väljer bort vissa smaker.

### Anpassningar

- Ta reda på vad för sorts smaker personen gillar respektive ogillar. Hos barn med kombinerad syn- och hörselnedsättning kan motivationen att äta ha en starkare koppling till matens doft och smak, jämfört med personer som ser och hör. Därför är det viktigt att ta reda på vad personen tycker om och föredrar.
- Låt personen äta det hen gillar så långt som möjligt, men erbjud också nya erfarenheter av smak, konsistens och temperatur. Med smaken kan vi urskilja och känna igen olika smaker och smaken bidrar till vår aptit.
- Ha koll på vilka olika smakupplevelser maten innehåller. Ibland kan det vara klokt att särskilja dem på tallriken, snarare än att blanda dem.
- Att förbättra funktionen hos andra sinnen kan påverka och förbättra smaksinnet. Smaken är för det mesta en kombination av smak, lukt, konsistens och temperatur.