

LSHDB

SynHør-bladet

22. årgang

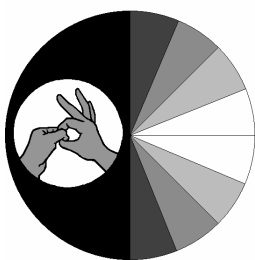
Nr 1 - 2013



**Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde
(LSHDB)**

Innhold

Styrets hjørne	3	Livet med Meniere.....	12
Innkalling til repr. møte	4	Annonse - legat	13
Netthinnerobot.....	5	App'er til mye glede og lite besvær	14
LSHDB Telemark	6	Døvblindes historier	17
Hvordan vinden blåser i....	7	Hva er Achilles	18
"Verden sett i ekko"	8	Nils Nygård 70 år	18
Ærespris til Harald Vik	10		



LSHDB

Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde

Leder: Åshild Johansen
Tlf: 402 34 452
E-post: aashild.lovise@ebnett.no

Nestleder: Kari Kristine Engan
Tlf: 72 88 94 01
E-post: kariengan@c2i.net

Styremedlem: Birgit Hagerupsen
Tlf: 960 46 065
E-post: bibbih@online.no

Styremedlem: John Sandell
Tlf: 915 45 424
E-post: johnsandell44@gmail.com

Styremedlem: Hege Dahlen
Tlf: 970 01 093
E-post: hebedahl@online.no

1. varamedlem: Odd Paulsen
2. varamedlem: Harald Vik

SynHør-bladet
Redaktør: Birgit Hagerupsen
SMS. 960 46 065
E-post: bibbih@online.no

Adresse:

LSHDB
Skippergata 33
0154 Oslo

E-post: kontor@lshdb.no
Internett: www.lshdb.no
Tlf: 22 41 34 24

Mobil: 95 94 93 57

Daglig leder: Karin Andvig

Kontoret er åpent onsdager
(annenhver), torsdager og fredager.
Kontoret ligger i 5. etasje.

Trykk: Rycon AS
Layout: Birgit Hagerupsen

Opplag 330 stk

Styrets hjørne



Åshild Johansen.
forbundsleder

Kjære medlemmer og lesere.

Godt nyttår ønsker jeg dere lesere, selv om vi er kommet godt inn i det nye året 2013. Som regel begynner januar måned med kulde og snø. Selv om jeg har det godt og varmt inne gruer jeg meg til å gå ut i den skarpe snøen og lave solen.

Mens jeg skriver «styrets hjørne» tenker jeg tilbake på året som gikk ut for snart en måneds tid siden. Hva har skjedd gjennom året, og hva slags arbeid har LSHDB fått til?

Det arbeidet som vi har fokusert mest på i fjor er LSHDBs tilskuddsordninger fra BufDir, omorganiseringen og tolkesituasjonen. Og de andre møtene med FFO, Funkis, forskjellige organisasjoner og andre instanser med prosjekter, har vi også jobbet med innimellom.

Per i dag er det ikke blitt endret noe om de nye retningslinjene, rundskriv om tolk/ledsaging som vi har jobbet mot før jul. På grunn av juleferien har det vært stille rundt det, men etter nyttår så strømmet det inn beskjeder med mange klager, frustrasjoner og fortvilelse fra medlemmene våre.

Torsdag den 7. februar skal FNDB og LSHDB møte statssekretæren i Ar-

beids og Velferdsdepartementet. Vi skal der ta opp våre bekymringer og fortvilte meldinger fra våre medlemmer om tolk/ledsaging.

Fra 1. januar 2013 er det satt i gang omorganisering av kompetanse- sentrene for døvblinde. Så langt vet vi ikke hvordan det vil gå. LSHDB har fått brev fra Helse og Omsorgdepartementet om å få et møte med oss. Der skal vi ta opp en del spørsmål, for eksempel om sjeldenfeltet og habiliteringssituasjoner.

I løpet av dette året kommer vi til å jobbe med disse viktige sakene. Håpet er at vi blir fornøyd med det som vil være til det beste for oss.

Etter påske skal vi ha representantskapsmøte på Eikholt. Da er det distriktslagenes styre og sentralstyret som møtes. Vi kommer til å diskutere dette og eventuelt diskutere om det videre arbeid og ønsker med distriktslagene.

Sommertreffet blir bestemt lagt til i Ålesund, en flott by, og spennende for de som ikke har vært der før. Vi skal ha utflukter og likemannskurs om fysisk aktivitet og kosthold.

Siden dette er det første SynHør bladet for 2013, vil jeg i den anledning takke alle som har bidratt til å hjelpe oss i 2012. Ikke minst det gode samarbeidet vi har hatt med FFO, FNDB, HLF, NDF, NBF og andre instanser.

Jeg vil takke ALLE tolkene som har bidratt til å ta den flotte jobben med å

være tolke/ledsager for oss døvblinde og ledsage dit vi skal. Det er blant annet som aktiviteter, møter, sosiale treff og ikke minst krevende turer til fjells.

Ha en fortsatt strålende vinterstid.

Innkalling til representantskapsmøte

Likelydende brev til
LSHDBs styret
LSHDBs distriktslag

INNKALLING TIL REPRESENTANTSKAPSMØTE

på Eikholt, nasjonalt ressurscenter for døvblinde: Tirsdag 2. - 5. april – 2013.

LSHDB avholder representantskapsmøte onsdag 3. april og ønsker 1-2 medlemmer fra hvert distriktslag (dvs leder i distriktslaget eller den han/hun utpeker som sin representant) + 1 styremedlem eller medlem av laget + LSHDBs styret hjertelig velkommen. Det blir kursing resten av dagene, detaljert program kommer senere.

Forslag til saker, som ditt distriktslag ønsker å ta opp på representantskapsmøtet, må være oss i hende innen 3. mars -2013.

Påmelding skjer via kontoret: kontor@lshdb.no

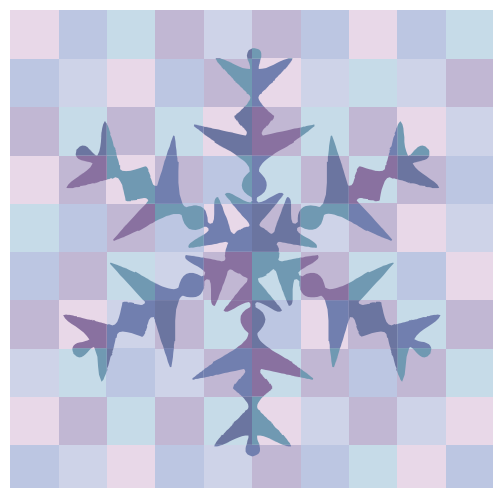
LSHDB dekker reiseutgiftene for rimeligste reisemåte og vi legger ved skjema for reiseregning, som vi ber deg returnere til oss sammen med kvitteringer for reiseutgifter.

Vi ønsker representanter fra alle distriktslagene hjertelig velkommen til en hyggelig og forhåpentligvis informativ uke på Eikholt Senter.

Oslo, 1. februar - 2013

Med vennlig hilsen
Landsforbundet for kombinert
Syns- og Hørselshemmede / Døvblinde

For Åshild Johansen, forbundsleder



Netthinnerobot ti ganger nøyaktigere enn menneskets hånd.

**Kilde: Anders Bekeken (Nederland)
Oversatt: Cor van der Lijcke og Helen Hartog**

Og så kom plutselig denne JA-følelsen. Roboten som Maarten Beelen fra Nederland utviklet sammen med 2 kolleger gjorde akkurat det de ønsket: Den utfører svært presise, nøyaktige øyeoperasjoner. 'Snart kan vi operere bedre og rimeligere', påstår de.

En kirurg som utfører netthinneoperasjoner, arbeider med meget sårbare, tynne vev og blodårer, på størrelse som kan sammenlignes med et hår. I dette vevet opererer kirurgen med skarpe instrumenter. Svært presist arbeid, altså. Når en selv håndterer en skarpt nål, ser en at enden vibrerer, sier Maarten Beelen, teknisk ingeniør.

Når et menneske stikker et hull i et papirark, er hullet aldri akkurat der det skulle ha vært. Dette er nøyaktighetsavvik, og er grunnen til at en robot ble utviklet. Da kan vi filtrere bort vibrasjoner som kirurgens hånd ikke kan unngå. Dermed blir roboten hele ti ganger mere nøyaktig på en slik "stikk hull i et ark" test.

Ideen oppstod på en øyelegekonferanse, hvor Marc de Smet, professor i øyesykdommer og Maarten Steinbuch, professor i teknikk, fant på å utvikle en robot som kunne utføre svært nøyaktige operasjoner. De lagde 2 oppdrag til universitetsstudenter, et for design og et for teknikk. Det tok 5

år før roboten stod ferdig.

Joystick

Roboten blir festet på hodesiden av operasjonsbordet. På begge ørene til pasienten festes regulerbare instrument-manipulatorer med en nål i enden. Den kan beveges i 4 retninger ved hjelp av motorer. Kirurgen kan gå inn i øyet ved å pirke på 2 forskjellige deler av øyeeplet.

Beelen forklarer: "Øyelegen styrer roboten med en joystick og ser ved hjelp av et mikroskop gjennom pupillen. Med joysticken føles det som om kirurgen styrer operasjonsinstrumentet, men han styrer roboten som gjør menneskehåndens bevegelser enda nøyaktigere".

At roboten jobber nøyaktig er positivt, men i tillegg bør den være brukervennlig. Beelen sier: Brukervennligheten tester vi nå på hønseegg og grisøyne. Vi tester for eksempel en teknikk for å skrape bort vev på ubefruktede hønseegg for å vurdere brukbarheten ved fjerning av arrvev. Dessuten tester vi embryoer til befruktede egg, fordi det finnes vevsforming der. En tynn hinne med ørsmå blodårer finnes der, og de kan sammenlignes med en netthinne. Dermed øver vi på å pirke i en åre, noe som kan være viktig for å injektere medisiner som skal stoppe blodtilførsel, eller når 'grumsete', uklar fukt må erstattes med klar væske.

Billigere og bedre

I slutten av juli 2012 presenterte Bee-

len roboten sin på TEDxBinnenhof, en konferanse hvor innovative ideer fra Nederland ble presentert. Det kommer til å ta litt tid før roboten blir fast utstyr på operasjonsbordet, fordi den først skal testes på prøvedyr. Beelen fant en bedrift som vil produsere og markedsføre roboten. Han stoler på at sykehus er interessert i å skaffe seg roboten.

Investeringen tjener seg selv tilbake, ettersom operasjoner kan gjøres mer

nøyaktig og billigere.

Aktuelt nå er for eksempel at diabetespasienter får laserbehandling mot lekkasje fra blodårer på grunn av forstoppelse. Dette er symptombehandling. Roboten kommer til å tilby muligheten til å injektare oppløsende medisiner som virkelig åpner blodårene igjen.

LSHDB Telemark

Dubai kveld 13. oktober

Vi arrangerte pub-kveld lørdag 13. oktober i Døves Hus. Det var på forhånd påmeldt 22 personer. Det var siste helg av høstferien og vi var derfor spent på hvor mange som kom. Tilslutt telte vi 34 personer. Det er vi strålende fornøyd med.

Det ble servert lapskaus til de som ønsket å kjøpe, og 6 kg lapskaus forsvant fort.

Et av trekk plasteret denne kvelden var bilder fra Dubai. Berit og Torger Maldal hadde vært der i januar 2012, og det var flotte bilder og filmsnutter derfra. 22 minutter gikk fort og Torger svarte på spørsmål fra deltagerne.

Etterpå gikk praten løst og fast utover kvelden. Til tross for at vi ikke hadde utlodning, satt vi igjen med et pent overskudd på ca 1.200 kr.

Bjørn Egil, sekretær



Vi i LSHDB Telemark ønsker alle lesere et riktig godt nytt år og vi ser frem til nye spennende aktiviteter i året som kommer.

Med vennlig hilsen
LSHDB Telemark

Odd Paulsen, leder
Bjørn E Hammerlund, sekretær

Hvordan vinden blåser i livet ditt kan du ikke bestemme.

" Hvordan vinden blåser i livet ditt kan du ikke bestemme.

Men hvordan du setter seilene, bestemmer du selv".

Dette var et livsmotto for min mor. Hun døde 10 dager etter at hun fylte 100 år.

Av: Cor van der Lijcke

Har hørt om nye retningslinjer fra tolketjenesten. Fikk avslag da jeg søkte om tolk/ledsager for å trene (sykle, treningsstudio, friidrett, langrenn). Avslaget er grunnleggende feil.

Hvorfor?

Dette er en måte for meg å holde meg i form både fysisk og psykisk. Mener tolketjenesten at det ikke kommer til å bli kommunikasjon under min bestillingstid?

Å komme meg ut er viktig næring til min mentale og fysiske helse. Det er kjent at døvblinde har en tendens til å føle seg nedstemt p.g.a. isolasjon fra omverdenen. Sosialt engasjement er en viktig del av dagliglivet mitt.

Hvis jeg blir nektet å trene, - der jeg pleier å hilse og småprate med andre mennesker, som er ganske vanlig i en treningssituasjon, ligger det fare for denne isolasjonen.

Idrett er viktig for forebygging av

hjerte- og karsykdommer, ledd- og muskelproblemer, diabetes og osteoporose, - og idrettsaktivitet bidrar til stressmestring. Det gjelder for alle, men kanskje forebygging er enda viktigere hvis en allerede er funksjonshemmet. Når en er syns- og hørselshemmet, er også balansen svekket. Da er god fysisk form avgjørende.

Jeg synes det er viktig at så mange som mulig klager på de nye retningslinjene. Et bidrag til å sikre oss at vi får den hjelpen vi trenger for å leve et godt og mest mulig normalt liv!

Hvordan vinden blåser i livet ditt, kan du ikke bestemme. Vi har ikke bestemt de nye retningslinjene. Men hvordan du setter seilene, bestemmer du selv. Vi kan jo bestemme at vi klager og forsvare klagen våre med gode argumenter.



"Verden sett i ekko"- del 1

Av Sander Grinder

Oversatt av Cor van der Lijcke og Helen Hartog

Kilde: NRC Handelsblad, Nederland

Ekkolokalisering er en relativt ny metode for synshemmede, for å kunne orientere seg på egen hånd. Daniel Kish utviklet metoden. Artikkelen er delt opp i 2 deler.

I del 1 leser du noe om bakgrunnen for metoden. Videre om oppfatningen Kish har av den tradisjonelle mobilitetsopplæring for synshemmede og om hans livserfaringer. I del 2 av artikkelen beskriver en elev av Daniel Kish sine erfaringer med systemet. Og Kish forteller litt mer om ekkolokalisering.

Noen blinde og svaksynte lærer å 'se' på nytt ved å oppsøke grensene som den menneskelige kroppen har. De bruker lyd. På samme måte som flaggermus finner de veien i en verden de ikke kan se med øyene.

Når Daniel Kish (1966) åpner døra, stirrer to muntre lysegrønne øyne på meg. Men øynene ser ingenting, fordi de er laget av glass. Amerikaneren mistet begge øynene i tidlig barndom. Som følge av retinal kreft, kalt retinoblastom, fikk han fjernet sitt første øye i en alder av sju måneder, og et halvt år senere sitt andre.

Det så ikke ut til at synstapet hindret den lille Daniel. Helt av seg selv, uten noen opplæring, utviklet han et alternativ. Han klikket med tungen, og ved

å lytte nøye til refleksjon av lyden kunne han orientere seg og skille objekter fra hverandre. Akkurat som en flaggermus bruker sonar for å forebygge kollisjoner og finne byttedyr i flukt. Eller som en delfin kan skille mellom ulike typer fisk med sine klikk. Slik kunne lille Daniel, som krabbet rundt, finne ting, og leke med lekene sine som alle barn pleier å gjøre.

"Mine foreldre var ikke opptatt av at jeg var blind nå," sier Kish ved kjøkkenbordet. "De var bare glad for at jeg hadde overlevd en livstruende kreft. Fra begynnelsen har de fokusert sin oppmerksomhet på hva som var mulig, ikke på hva som var begrensninger. De ignorerte råd fra legene om å sende meg til en institusjon for blinde, som var vanlig i disse dager. De stolte på sine egne følelser. Det ville være bedre for meg å få en oppvekst som var så normal som mulig. "

Kish lærte å lage klikkelyder før han lærte å snakke. Det startet helt naturlig, og han begynte da han mistet sitt første øye. "Da jeg mistet mitt andre øye, brydde jeg meg lite. Jeg kunne fortsette med det jeg gjorde. I en alder av femten måneder kunne jeg allerede finne min egen vei. "

Denne egeninnsatsen til å bli selvstendig har vært svært viktig, sier Kish nå. Foreldrene gav ham samme frihet, og de lot ham delta i aktiviteter og få muligheter som andre barn på hans alder. Kish fortsetter: "De syntes at dette var den eneste måten jeg

kunne lære å leve et normalt liv på. Sett i etterkant var det faktisk den perfekte forberedelsen. Som barn løp og hoppet jeg rundt som bare det. Min favorittaktivitet var klatring, - i trær, i bokhyller og på gjerder. Jeg gikk til skolen og til hjem til venner på egen hånd. "

Nå ferdes Kish regelmessig i naturen i California, den solfylte staten der han bor. Noen ganger til fots, men ofte på en terrengsykkel. Han er medlem i en sykkelklubb som har både synshemmede og noen seende medlemmer. Takket være klikkingen har Kish få problemer med å finne veien. "Vi fester en gjenstand som lager lyd på bakhjulet til hver sykkel, slik at vi hører hvor de andre syklistene er."

Takket være sin ekkolokalisering har Kish friheten til å komme og gå hvor han vil. Hans synshemning utgjør ikke begrensninger. Og det burde være gyldig for alle blinde og svaksynte, sier han. Det har blitt hans personlige misjonsmål. Kish sa opp jobben sin i 2001 og grunnla den non-kommersielle organisasjonen **World Access for the Blind** (verdens tilgang for blinde). Den har vokst til en internasjonal institusjon som tilbyr opplæring for blinde, - unge og gamle. Kish reiser rundt i verden for å spre sitt "evangelium".

Etablerte organisasjoner for synshemmede ligger ifølge Kish langt etter og biter seg fast i gamle dogmer. "Tradisjonelle metoder for blinde og svaksynte ble utviklet av seende," sier Kish, "Instruktørene er ofte ikke svaksynte eller blinde. I de fleste opplæringsssentre jobber de med metoder

fra femtitallet, som ikke oppfordrer synshemmede til å ta initiativ."

Kish finner det "skammelig" at barn som er blinde ikke får opplæring i bruk av hvit stokk eller ekkolokalisering før de fyller 6 år. "Alle i bransjen vet at dette skaper problemer.

Foreldre blir fortsatt fortalt at et blindt barn på to år absolutt ikke bør gå rundt på egen hånd. Det blinde barnet blir oppfordret til å famle langs veggene når de går og på den måten utforske verden.

For dette gjør seende mennesker som plutselig havner i et mørkt rom. Men dette er ikke bra for det blinde barnet.

Når det blir sju, ni eller tolv år gammelt, sier vi: Nå er du klar for hvit stokk. Men da har disse barna uheldigvis utviklet stor avhengighet og frykt. De tør knapt å gå på gata med den hvite stokken. Blinde barn på 2-3 år som fritt kan boltre rundt, er mye friere enn en overbeskyttet blind 10-åring. "

Kish studerte psykologi og pedagogikk for å underbygge sine teorier. I organisasjonen **World Access for the Blind**, utviklet Kish sin egen metode, som tar sikte på gjenvinne friheten.

"Ekkolokalisering er faktisk bare en liten del av våre kurs. Studentene lærer også en ny måte å bruke den hvite stokken på. Men fremfor alt er dette psykologi. Vi lærer blinde elever å forstå verden, å utvikle en positiv holdning og håndtere følelser på en ny måte.

I dette området er det mye å gjøre, fordi samfunnet har sådd frykt, forvirring og tvil.

For å utrydde disse følelsene er mottoet vårt: "Det er ingen grenser". I neste nr. av SynHør-bladet finner du del 2

Ærespris til Harald Vik

Til alle Haralds venner,

I forbindelse med årets New York City Maraton (2012), ble det også i år arrangert en Achilles Pasta Party for alle funksjonshemmede deltakere og deres tolker/ledsagere. Dette har blitt et svært populært arrangement på fredag før løpet og samler folk fra alle verdenshjørner.

Årets maraton ble bestemt avlyst mens vi var på vei til festen, men det la liten demper på humør og feststemning, slik jeg opplevde denne kvelden. For Haralds del ble hans reaksjon et lite smil, og en akseptering av at stormer og orkaner er noe vi mennesker ikke rår med. Kanskje mange har noe å lære av denne holdningen til Harald. Eller har han en "sjette" sans ?

For under festen kom ledelsen i Achilles International opp til podiet og ba om oppmerksomhet. Først en liten innledning om at Achilles ville dette året hedre en helt spesiell deltaker:

"Denne personen har deltatt i New York City Maraton 19 ganger og skulle dette året løpe sin 20. maraton her. Men som det ble sagt, denne æresprisen blir gitt til denne personen for det forbilde han er, og for den inspirasjon han gir, til tusenvis av andre funk-

sjonshemmede verden over. Og i tillegg de positive refleksjoner han setter i sving hos alle de han møter på sine reiser, og som ikke er definert som funksjonshemmede. At en som ikke kan se og ikke høre kan vise så stor treningsvilje og utholdenhet, både fysisk og mentalt, gjør han til et forbilde for oss alle. Og vi ber nå Harald Vik fra Norge om å komme opp hit og motta Achilles Internationals ærespris for 2012".

Harald ble skikkelig overasket og gikk smilende opp for å motta sin mer enn velfortjente ærespris. Og symbolet på dette var en gedigen glassbolle på 3 kilo. Det ble stående applaus fra en fullsatt bankettsal på Holiday Inn Hotel. Jeg tror ikke Harald tenkte mye på at årets maraton var avlyst på grunn av orkanen Sandys herjinger like utenfor Manhattan i New York by. Og jeg som deler rom med Harald på disse turene opplevde at Harald la seg med et smil og sto opp med et smil.

For å illustrere litt om hvordan Harald reagerte på at maraton ble avlyst, kan jeg nevne at vi dagen etter skulle løpe opp til Central Park for å trene. Men rett utenfor vårt hotell ved Madison Aquare Garden var det en fotograf som tok en del bilder av noen maratondeltakere i rullestol. Da hun

fikk øye på at Harald og jeg sto der og snakket med tegn gjennom hendene våre (taktilt tegnspråk) kom hun bort og ville ta noen bilder. Fortalte at hun var fra New York Times (en av USAs største aviser) og ville gjerne også ha et intervju med Harald.

På spørsmål om hvordan han hadde reagert da han hørte at årets maraton var avlyst, svarte Harald: "Dette både forstår jeg og respekterer at Borgermester Bloomberg (han kan jo navnene på de fleste sentrale politikere i USA) måtte gjøre". Men ble du ikke skuffet da, spør journalisten? Nei, sa Harald. Denne avgjørelsen er tatt så nå tenker jeg på neste års maraton her i New York, som da vil bli min 20."

Da må jeg innrømme at jeg ble litt overrasket, selv om jeg har kjent Harald siden 1972 da jeg møtte han på Beitostølen Helsesportsenter. Så jeg er stolt og glad for at jeg kan være Haralds venn. En slik holdning er forbildelig for oss alle og jeg skal ta det med meg videre.

Og for ytterligere å få fram det inntrykk Harald gjør på mennesker han møter, kan jeg nevne en sms Harald fikk fra Dag Otto Lauritzen i går (mandag). Dag Otto som selv har vunnet en etappe i Tour de France og nå TV2 sin ekspertkommentator, har selv syklet med Harald da han var med på Bike for Peace i Kina for noen år siden.

I denne sms skriver Dag Otto: " Synd at det ikke ble maraton på deg i år, Harald. Men stå på, det kommer flere løp.

Og ikke glem at du også er et forbilde for meg. En som inspirerer meg til å tenke at ingenting er umulig". Hilsen Dag Otto.

Vi er allerede i full gang med løpetrening på Konnerud for neste års halv- og helmaraton. Og venter bare på snø så vi kan komme i gang med skitrening til neste års "Ski for Light" i USA og Canada i jan/febr og til 50 års jubileum for Ridderrennet på Beitostølen 7 - 13 april 2013.

Til alle dere venner og bekjente av Harald: stå på med trening og meld dere på til både løp, ski og sykkelarrangement. Og husk at det ikke er farten som er viktigst men at vi prøver vårt beste.

Jeg har også lyst til å legge til at Harald snart er klar for "eksamen" på Universitetet i Oslo. Han ska ta "eksamen" i Amerikansk geografi . Siden han fikk vite at han har to slektninger i Lincoln, Nebraska, har han studert kartet over USA og alle de 50 delstatene. I fjor skaffet tolk Robert en god del kart over delstatene i Braille (blindeskrift). Og dette har han brukt flittig.

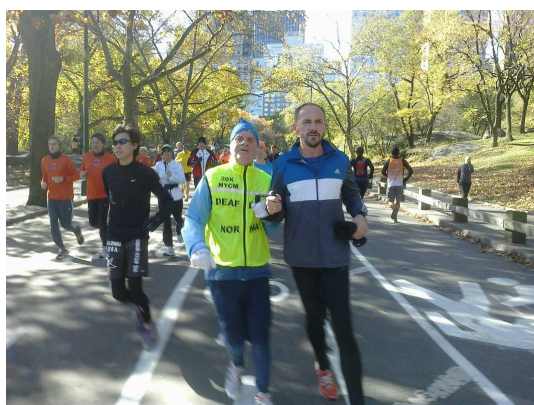
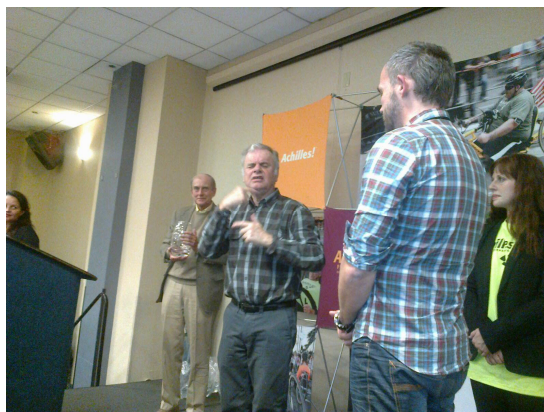
Tidligere i høst fikk han sin slektning Kathy i Nebraska til å skaffe han mer detaljert kart i Braille, og med både oversikt over de 50 delstatene og de største og viktigste byene. Disse kartene utgjør ca en hyllemeter med bøker hjemme hos Harald. Og det ligger bestandig en av disse kartbøkene oppslått på stuebordet hans.

Jeg har spøkt litt med Harald om at han snart kan ta en "Mastergrad" i

Amerikansk Geografi. Kathy og hennes søster Linda bor begge i Lincoln, Nebraska og har vært våre gjestfrie verter når vi har vært der på besøk før New York maraton både i fjor og i år.

De er i slekt gjennom Haralds bestemors bror som er deres oldefar. I dette året tok de oss med på en drøy times biltur til gravstedet til felles stamfar Ole Eide fra Jondal i Hardanger (Haralds hjembygd). Det ble et vakker og stemningsfylt møte med sine røtter på prærien i USA. Harald kunne selv føle på inskripsjonen på Oles gravstøtte. Rammen rundt det er en nedlagt og fredet gravplass under noen gamle trær og preriefarmene rundt.

**Ivar Wigaard
Haralds venn og ledsager**



Livet med Menière sykdom er et liv med knall og fall

Av: Cor van der Lijcke

Rundt 90-tallet fikk jeg sykdom av Menière, også kalt Menièresyndrom. Årsaken til sykdommen er en feil i det indre øret hvor balansesystemet befinner seg.

Det er en sykdom som har svært alvorlige bivirkninger, bl.a. sterk svimmelhet, hørselstap og tinnitus (øresus). Svimmelheten kan vare i noen minutter, men kan også vare i timer eller i verste fall i dager.

Når det gjelder øresus, opplever jeg

dette som om det kontinuerlig kjører en brøytebil forbi i hodet mitt.

Sykdommen er uforutsigbar! En vet ikke når, hvor eller hvilken intensitet et anfall kommer.

Et eksempel er Holmenkollstafetthelgen for 2 år siden: Da jeg ringte kona om kvelden for å fortelle hvordan dagen hadde vært, fikk jeg uten forvarsel et anfall!. Omstendighetene var veldig bra, men allikevel skjedde det. Da jeg etter en stund kom 'tilbake til verden', tok jeg en innsovningspille.

Søvn er nemlig veldig viktig etter en anfall. Jeg var veldig redd for å ødelegge Holmenkollstafett for hele laget vårt. Neste dag var jeg utrolig slapp, men jeg klarte å holde foredraget med tittelen 'Jeg ser muligheter, ikke begrensninger!'. Deretter løp jeg første etappe på Bislett stadion på hele 1200 meter. Jeg løp som en våt avis, men fullførte. Dette var en stor seier for meg!

For 7 år siden skulle kona og jeg til Spania. Dagen før fikk jeg 3 anfall på en dag. Kona ringte legevakt for å få en bekreftelse på at vi ikke kunne reise på ferie. Sykepleier hørte at jeg skrek og ville sende en ambulanse. Da sa jeg at jeg bare trengte en seng for å sove. Merkelig nok har jeg i 5 år ikke fått et eneste anfall etter denne episoden.

Tenk hvor overrasket jeg ble da sykdommen dukket opp igjen for 2 år siden! Tilfeldigvis kom jeg i kontakt med en svensk professor på A-hus, og fikk vanndrivende medisiner. Da jeg gikk til sykehusapoteket, fikk jeg

et uforventede anfall igjen. Jeg lå på golvet i sykehuskorridoren. Med en gang stod det flere sykepleiere og legger rundt meg, og spurte kona mi 'hva skjer?'. Kona sa: "Dette er ikke farlig, han vet hva som foregår og han kommer tilbake på beina igjen om ikke så lenge".

Takket være medisiner hadde jeg ingen problemer i 7 måneder. Men plutselig er sykdommen der igjen. Og nå i en annen form. Ubalanse var nå det største problemet.

Jeg måtte bl.a. avlyse skikurs, Ridderrennet, sommertreff med LSHDB. Dermed blir sosial isolasjon en følge av sykdommen.

Menière er en upålitelig sykdom som overrasker pasienten hele tiden. Det er en sykdom med knall og fall, men lyspunktet er at den kan være fraværende i mange år eller brenne helt ut.

Annonse - legat

SOLVEIG OG HANS OVIN ANDREASSENS STIFTELSE TIL STØTTE FOR BLINDE OG SVAKSYNTE

Legatporsjoner utlyses til støttetiltak for blinde/svaksynte enkeltpersoner eller foreninger som ivaretar blinde og svaksynte ve og vel.

Tildelinger vil være i størrelsesorden kr 5/10.000 og utdeles den 19. april d.å.

Begrunnet søknad med dokumentasjon av synstap og svak økonomi bes sendt til

BLINDEMISSIONEN IL, Tyrihansveien 23, 0851 Oslo innen **8. mars**.

App'er til mye glede og lite til besvær

Av Michael Cyrus, NAV kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse

iPad, iPhone og iPod Touch er tema hos mange nå. Selv om det finnes gode andre produkter med Android som operativsystem, er de Apple produktene vi føler oss mest trygg på - eller mest kjent med iPad og de nyere mindre enhetene har en såkalt retina-skjerm som gir et veldig tydelig og fargekraftig skjermbilde. Også de nye Apple-bærbare (MacBook Pro) har slike gode skjermer.

Der er iPhone, iPodTouch, iPad og nå også iPad Mini. I noen tilfeller skriver jeg bare om iProduktene for å slippe å ramse opp hele listen.

Tilgjengelighet i operativsystemet IOS.

Tilgjengelighet er et eget tema, som krever en egen artikkel. I Systemvalg i operativsystemet er det mulig å endre skjermens utseende. Det er dog ikke sikkert at App'ene overta alle innstillingene gjort i systemvalg.

Det er mulig å justere kontraster, og får lest opp skjermbildet og knapper. Hos noen kalkulatorer er det overføres innstillingene og knapper leses opp før når man berører dem, men man sette dem i funksjon ved et ytterligere klikk. Man får beskjed om det. Det fører da imidlertid til at det er mye å høre på og det kan hende at det oppleves som krevende å følge med i instruksjonene.

App

App er forkortning for det engelske uttrykket Application – en applikasjon – og det er noe, et program i dette tilfelle, som man føyer til. Noen kjenner uttrykket fra syarbeid: Da appliserer man et mønster eller et bilde til et stykke stoff, lær eller hva det nå måtte være som skal pyntes på. En App legger man til telefonen eller iPad og ”pynter” med det.

Nå skal en App jo være mindre til pynt, det skal brukes til noe. Det er mange mennesker som synes det og de lager mange gode App'er til mange slags formål. Det er en uendelig strøm av nyheter som kommer til. Det er derfor ikke mulig å peke ut noen som best.

Kunsten er å søke i App-store, datasi- den der disse App'ene er presentert til salgs eller gis bort. En god del er faktisk gratis.

Organisering av App'er slik at jeg kan finne dem igjen selv om jeg ser dårlig. En ting er å ha en App lastet ned på iProduktet, men man må jo kunne finne det igjen. Det kan by på utfordringer når man har mange App'er, det gjelder å sortere. iProduktene har flere såkalt skrivebord, der ikonene til App'ene lagres. Man kan ha et skrivebord for skriving, et annet for orienteringsapp'er, et tredje for kommunikasjon, osv. Det er også mulig å samle flere App'er i en mappe, men da er det fare for at man glemmer hva som er i dem.

Noen App'er som kan være interes-

sante

Vi har funnet frem noen som vi synes kan fungere godt til arbeid og dagligliv. Men: App'ne er ikke bare til glede, de kan også være til besvær. Det er en fordel med en brukbar syns- eller hørselsrest for de fleste av dem. Det er nok mulig å koble til en leselist til iProduktene, men det er ikke sikkert alle App'er støtter den.

TalkingCalc

er en talende regnemaskin. På iPad viser den er stort display over hele siden. Den viser da de funksjoner som man har behov for i hverdagens oppgaver. Når man legger iPad i tverrformat endrer kalkulatoren seg til en vitenskapelig enhet med mange funksjoner for avansert matematikk.

Vurdering:

På min gamle iPad 1 fremtrer bilde av tastene ikke så skarpe som man kunne ønske seg. Det er mulig at de vises tydeligere i det nye retina-skjerm bilde. Uansett ville jeg nok foretrekke iPad for bruk av denne App'en, ettersom tastene er større og lettere å arbeide meg. Det er ikke mulig å endre bakgrunnsfargen, men hvite tall på svart/grå bakgrunn burde være leselig for de fleste.

TalkCalc

er en barnevennlig versjon av en kalkulator. Den er (engelsk) talende og har de mest elementære regnemåter.

Calculator Pro

er nok ligner på TalkingCalc, men den taler altså ikke. Til gjengjeld er bildet betydelig skarpere og mer kontrastfylt. Tastetrykk bekreftes med en klikkelyd, men ikke tale. Det er mulig å

endre utseendet, eventuelt ved kjøp av nye "skinns", dvs. nye rammer. Det er mulig å bruke VoiceOver for å få tallene lest opp for de som ønsker det.

Vurdering: Tallene er tydelige, det er mulig å velge utseende, ikke tale annet en gjennom vanlig tilgjengeliggjøring med VoiceOver.

Plaintext

passer best til iPad og er utmerket til å skrive uten videre forstyrrende elementer. Programmet kan også brukes som et redskap for skrivetolkning i forbindelse med et trådløst tastatur. Den som leser kan holde iPad på passende avstand, mens tolken kan sitte flere meter unna. Plaintext kan også brukes med Voiceover som kan lese teksten høyt.

Vurdering:

Bruk av VoiceOver kan være nødvendig ettersom man kan ikke endre tekststørrelse, font eller bakgrunnsfarge.

Touchwriter HD

Skrive-App der man kan skrive med fingeren eller med en spesiell pen som man kan bruke på iProduktenes skjerm. Man skriver da ord for ord i en særskilt rute og teksten blir synlig slik det er skrevet.

Det er mulig å legge til smilies og andre symboler, bilder, tegninger, kart. Teksten kan sendes pr e-post, brukes i Twitter, eller synkroniseres med Dropboks.

Vurdering:

Avansert notatark. Godt egnet til beskjeder, korte tekster, og lignende.

Morsomt å bruke.

WritePad

Avansert App for iPhone og iPad med tydelig skjermtastatur og håndskriftsgjenkjenning. (bruk fingeren eller pen.) Notatene kan sendes via e-post, kan lagres som pdf, har enkelt oversettelsesmulighet mellom en del europeiske og asiatiske språk.

Vurdering:

Avansert notatverktøy.

Hvor er jeg: A1GPSPro:

Finner stedet der du er. Programmet fungerer best ute, ettersom det fungerer med satellitt navigasjon GPS. Angir geo-posisjon med en nøyaktighet på 5m. I bygater oppgir den riktig gateside, men ikke riktig husnummer.

Vurdering: passer til iPad og iPhone.

Trenger GPS for å vise plassering nøyaktig. Innomhus brukt har ikke programmet tilgang til satellittene og er derfor unøyaktig.

Vurdering:

Til hjelp for omtrentlig posisjon, oppgir riktig gateside (oddetalls eller partalls husnummer-rekke), men ikke selve eksakte husnummer.

FindMyCar

Finner veien tilbake fra et gitt utgangspunkt. Også denne App'en er GPS-basert. Man kan få sendt lokaliseringen av utgangspunkt som e-post.

Vurdering: Det er en del tekstinformasjon og App'en passer derfor best til iPad. Trenger GPS for å vise plasseringen nøyaktig.

Voice compass

Uttaler åtte himmelsretninger (nord, nordvest, vest, osv.). Mest pålitelige resultater under åpen himmel, ikke i nærheten av annet elektronisk utstyr eller metall. Tydelige avlesbare grad for de som kan nyttiggjøre seg syn i noen grad.

Vurdering: Enkel og greit å bruke for den som bruker kompass i orientering.

Aid Colors

Dette er en norsk App som hjelper deg å kjenne igjen farger på tøy og andre gjenstander. Den bruker norske fargekart. Andre, for eksempel amerikanske App'er, bruker sine nasjonale kart som kan være vanskelig å tolke for de som ikke er fortrolig med dem. Vurdering: Best på iPodTouch eller iPhone fordi det er letteste på betjene med en hånd.

Everlight

Dette er en slags lommelykt og benytter iProduktets lys som ellers brukes til fotografering. Effektiv for å finne nøkkelhull eller annet smått på bordet når vanlig belysning ikke strekker til. Vurdering: Fint støtte til leting om man finner knappen til å starte Everlight på.

VisionAssist

er en digital lupe. Lyset til kameraet belyser objektet som skal forstørres. Vurdering: Best på iPhone/iPod fordi den er lettere å håndtere enn iPad.

Døvblindes historier

Av Eli Raanes

Nå er prosjektet Døvblindes Historier i gang. Norsk kulturråd er med å gi støtte til at det skal samles inn informasjon og lages en utstilling om Døvblindes Historier i Norge. Utstillingen skal være på Norsk Døvemuseum i Trondheim. I dag er det mye om tegnspråk og døve på dette lille fine museet, og nå skal også informasjon om døvblinde komme dit. Det er viktig at utstillingen skal kunne oppleves av alle.

I 1957 besøkte Helen Keller Oslo. Et lite filmklipp fra dette besøket viser Helen Keller i samtale med flere norske døvblinde. Dette er det eldste filmklippet vi kjenner til som viser døvblindes måte å snakke sammen på. Noen av dem Helen Keller møtte i Oslo lever fortsatt. Har du opplysninger om besøket så ta gjerne kontakt.

Prosjektet «Døvblindes historier» skal løfte fram fortellinger om hvordan det er og hvordan det har vært å være døvblind i Norge. Har du noe informasjon om døvblindes historier fra 1950-

tallet eller tidligere så ta kontakt.

Har du noen episoder eller gjenstander som kan si noe om døvblindes historie som er det fint om du tar kontakt. Små og store historier er velkomne.

Fra 1950-tallet og fram til i dag er mye av samfunnet og hverdagslivet vårt endret. Noe av dette vil komme fram i utstillingen «døvblindes historier».

Vi gleder oss til å kunne ønske velkommen til en ny og spennende utstilling i løpet av 2013.

Da vil jeg samtidig benytte anledningen til å ønske alle ett godt nytt år. Tiden går framover!

Med vennlig hilsen

Prosjektleder Eli Raanes

Har du noe informasjon du vil tipse om, ta kontakt med prosjektleder Eli Raanes, Høgskolen i Sør-Trøndelag, HIST-ALT. 7004 TRONDEHIM. Tlf 48178803 Eli.Raanes@hist.no



Hva er Achilles International of Norway

Av Bedir Yiyit

Achilles er en idrettsforening for alle funksjonshemmede som ønsker å drive idrett. Alle personer med nedsatt funksjonsevne kan bli medlemmer.

Foreningen har som mål at flest mulig funksjonshemmede skal kunne drive med fysisk aktivitet og idrett på sitt hjemsted. Achilles jobber også for at medlemmene skal kunne delta på idrettsarrangementer både nasjonalt og internasjonalt.

Achilles ble stiftet 14. november 2012 registrert som en offisiell organisasjon 19. januar 2013, og har et styre bestående av 5 personer, med et flertall av funksjonshemmede.

Vi har som mål og hvert år kunne delta i flere løp, både i Norge og i utlandet. Vår store satsing er New York City Marathon som arrangeres første søndag i november. New York Marathon er ett verdenskjent arrangement hvor det er med over 45000 del-

takere.

Mange funksjonshemmede deltar hvert år, bl.a. personer med håndsykkel, rullestolbrukere, bevegelsehemmede og syns- hørselshemmede. Deltakerne kommer fra mange forskjellige land i hele verden. Påmeldingsfristen for New York City Marathon er 30. april. Vi ordner påmelding og gir også informasjon om reise og opphold. Vi hjelper til med å finne ledsager om det er behov for det

Om du er interessert i å være med og delta i ulike løp, enten nasjonalt eller internasjonalt, så meld deg inn i Achilles International of Norway. Det er også mulig for funksjonsfriske å være støttemedlem i Achilles.

Ønsker du mer informasjon om Achilles se hjemmesiden: www.bedir.no/achilles
Eller ta kontakt med Bedir Yiyit på e-post: bedir73@online.no



Gratulasjonshilsen fra LSHDB Telemark:

Nils Nygård fylte 70 år 7. januar. Han er medlem i LSHDB Telemark. Vi gratulerer deg med overstått 70 års dag som var.

Returadresse:

LSHDB (Landsforbundet for kombinert Syns- og Hørselshemmede/Døvblinde, Skippergata 33, 0154 Oslo

LSHDB-sentralstyre 2012 - 2014

Forbundsleder: Åshild Johansen
Nestleder: Kari Kristine Engan
Styremedlemmer: Birgit Hagerupsen
Hege Dahlen
John Sandell
Varamedlemmer: Odd Paulsen
Harald Vik

LSHDBs hjemmeside: www.lshdb.no (stadig oppdatert)