



SynHør-bladet

25. årgang

Nr 4 - 2016

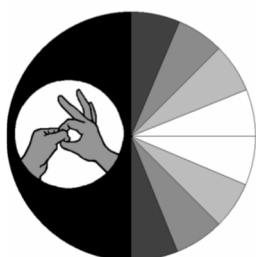


***Den vakre skonnerten SS Helena tok oss med på en flott tur rundt
Oslofjorden ved LSHDBs sommerstevne. Foto. EOJ***

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

Innhold

Styrets hjørne	3
Lshdbs sommetreff og likemannskurs	4
Likemannskurset	5-6
Barnegruppens aktiviteter ved sommetreffet	7
Kom i gang med fysisk aktivitet	8
Rallytur med Inger B. Paulsen	9
Båttur i Oslofjorden	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: ka-k-eng@online.no

Styremedlem: Bibbi Hagerupsen
Tlf: 960 46 065
E-post: bibbihagerupsen@lshdb.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: Sissel H. Markhus

SynHør-bladet
Redaktør: Erik Olav Johansen
SMS. 402 34 454
E-post: erik@lshdb.no

Anne-Kat kan miste synet	11
Hesten ser og hører for meg	11- 12
Nytt fra forskningen	12- 13
Nyttige hjelpemidler	14
Arena – Workshop for yrkesaktive med nedsatt syn og hørsel.	15
DBNSK, Døvblindes Nordiske Samarbeidskomité	16
Lyset	15
Møte med DBNSK	17
Glutenfri isrulade	17
Leselister og selvkjørende biler	18

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 annenhver onsdag og hver torsdag og fredag.
Kontoret ligger i 5. etasje.

Trykk: Rycon AS

Opplag: 330

Styrets hjørne

Av Odd Paulsen, styremedlem.

Kjære medlemmer og lesere.

Til dette nummeret spurte redaktøren meg om å skrive noen ord til styrets hjørne. Jeg får brette opp ermene og ta pennen fatt! Det er jo en god stund siden jeg skrev her sist.

Nå går det mot slutten av juli måned. Været har jo vært skiftende her hjemme, men for det meste med oppholds-vær. Vi skal ikke klage for vi må huske på at vi er vikinger!

I april måned hadde LSHDB med Kari, Hege og meg et kontaktmøte med FNDB og Eikholt. Det ble diskutert diverse saker, med blant annet kursplanen. Dessverre fikk noen avslag på søknadene sine. Eikholt har hatt møte med Nav på høyere nivå, så vi håper på en positiv løsning. Vi har to slike møter i året. Jeg synes det er svært positivt med slike møter.

Tirsdag den 6. september skal LSHDB og FNDB ha møte med arbeidsminister Anniken Hauglie angående tolk/ledsaging. Vi er spent på hva som kommer ut av møtet.

Vi har nå unnagjort sommertreffet med landsmøte og likepersonkurs på Fornebu siste uka i juni/ juli. Vi bodde på det flotte hotellet Scandic Fornebu, et steinkast fra Oslofjorden! Vi fikk kjempegod service da vi fikk disponere en egen sal til både frokost, lunsj og middag.

Det var flotte turmuligheter rundt omkring som vi benyttet til fulle. Jeg og tolk/ledsageren min Joachim tok en spasertur på halvannen time rundt Fornebuområdet og den gamle flyplassen. Det er imponerende hvor

flott det er blitt der!

Ved landsmøtet var vi så heldige å ha Kjell-Henrik Hendrichs som møteleder. Han gjennomførte landsmøtet med bravur. Hele styret med mange-årige leder Åshild Johansen ble gjenvalgt. Det ble noen små endringer i vedtektene.

Hege Dahlen gjennomførte nok en gang likepersonkurset med glans. Våre egne medlemmer hadde sine innlegg samt Bente Enggrav fra Eikholt. En egen reportasje kommer nok inne i bladet.

Vi hadde også hyggelige sosiale kvelder som distriktslagene hadde ansvaret for etter tur.

Fredag ettermiddag var det båttur med seilskuta Helena rundt Oslofjorden. Været var ikke noe å skryte av, men en koselig tur var det. Da vi kom tilbake til sjøflyhavna og skulle rusle tilbake til hotellet, åpnet himmelens sluser seg slik at vi ble klissvåte!

Tidligere hadde Andebu døvblindekonsulenter sine møteplasser i Horten fire ganger i året med regionene Buskerud, Østfold, Telemark og Agder fylkene. Det har dessverre blitt avlyst flere ganger, men denne gang prøver de på nytt igjen i år. Det blir et to dagers møteopphold i Eidene ved Tjøme med varierende program. Det er flere påmeldte, også jeg og min bedre halvdel har meldt oss på.

I begynnelsen av september skal vi i LSHDB Telemark på høst-tur med Kielferja. Også et par uker senere skal jeg nok en gang på samme ferje, denne gang med LSHDB sentralt på idé-dugnad som vi har hvert år!

Tilslutt ønsker jeg alle en riktig god sensommer og høst.

LSHDBs sommertreff og likemannskurs på Fornebu 27. juni – 3. juli 2016

Årets sommertreff og likemannskurs ble avholdt på Scandic Hotel Fornebu i tidsrommet 27. juni til 3. juli 2016.

Den gamle flyplassen på Fornebu er totalt forvandlet siden den ble nedlagt og flyttet til Gardermoen. Boliger, hoteller, forretninger og annen industri har skutt opp som paddehatter de siste årene.

Ved Scandic Hotel ligger den gamle sjøflyhavna som fortsatt er i bruk. Området er også tilrettelagt for friluftsliv med fine områder for spaser-turer og andre aktiviteter. Like ved ligger Telenor Arena. Bussforbindelsen til Oslo er god.

Etter innsjekkingen mandag med både lunsj og middag påfølgende kveld var det tid for lederen Åshild Johansen å ønske alle hjertelig velkommen. Karin Andvig orienterte om programmet de neste dagene og gav praktisk info.

Det var påmeldt 31 voksne deltakere og 6 barn.

Barnegruppen hadde et eget opplegg med søsknene Kristoffer og Mina Markhus som de ansvarlige.

Dagen etter, tirsdag den 28. juni startet landsmøtet med Kjell-Henrik Hendrichs som møteleder. Møtet ble godt gjennomført, og hele styret ble gjenvalgt. Åshild Johansen fortsetter som leder i 2 år til.

Vi håper å få med landsmøtereferatet til neste nummer.

Onsdag og torsdag var det likemannskurs og gruppearbeid som Hege Beathe Dahlen hadde ansvaret for.

Hun skriver selv i eget innlegg i dette nummeret.

Fredag var dagen de fleste gledet seg til. Etter lunsj var det oppmøte ved sjøflyhavna.

Den vakre skonnerten «Helena» kom seilende inn til brygga, og vi steg ombord. (Se bildet på forsiden)

Dessverre var været ikke med oss den ettermiddagen, men vi koste oss likevel. I 3 timer snirklet vi oss rundt Indre Oslofjord gjennom vakre øyer og skjær. Også var vi innom indre havnebasseng og skuet blant annet operahuset, rådhuset og museene ved Bygdøy.

Etter endt tur gikk vi opp til hotellet. Men det var lettere sagt enn gjort. Himmels sluser åpnet seg og det var nok ikke mange som kom tørrskodde fram.

Lørdag ble det gjennomført det tradisjonelle rebusløpet. Både barn og voksne deltok i grupper. Åshild hadde sin vane tro laget et sett med spørsmål, og ting man skulle gjette på hva var.

På grunn av været fikk vi låne et stort partytelt i hagen til dette formålet.

Om kveldene var det sosialt samvær og underholdning. De forskjellige lokallagene hadde ansvaret etter tur.

Vi fikk bruke en egen sal både til lunsj og middag slik at vi fikk godt lys og mindre trengsel.

En stor takk til de hotellansatte som har gitt oss god service gjennom hele uken.

Red.

Likemannskurset

Av Hege Beathe Dahlen.

Fornebu 29. og 30. juni 2016.

Kursets tema var:

Hvordan takler vi problemer som kan oppstå mellom mennesker med og uten funksjonshemming!

Ja hva slags utfordringer venter oss!?

Etter å ha ønsket alle velkommen til likepersonskurset orienterte jeg om hva dagen skulle inneholde.

Tre av våre medlemmer skulle holde sitt innlegg. Sosionom Bente Enggrav skulle også holde foredrag, og hun var med oss hele dagen.

Kari Engan og Tormod Prytz startet kurset med sine innlegg. De fortalte om sine erfaringer og utfordringer i deres hverdag. De kom med mange fine tips om bruken av hjelpemidler, og å unngå misforståelser om bruken. Det andre var hvordan de løste det når de var ute blant folk i sitt sosiale nettverk.

Det ble stilt endel spørsmål til Kari og Tormod. De var et godt team og utfylte hverandre bra.

Neste foredragsholder var Bente Enggrav. Hun holdt et foredrag om hvilken forventninger vi har til hverandre og med kommunikasjonen oss imellom.

Hun kom med mange fine eksempler om hvordan utfordringene var i møte med andre mennesker i kommunikasjon. Med dobbel sansetap har vi flere utfordringer i forhold til kommunikasjon.

Det var fint å se at så mange kom med kommentarer og innspill slik at Bente fikk svare på spørsmålene. Dessverre fikk vi litt liten tid med Bente sitt foredrag, vi skulle gjerne hørt mye mer.

Den neste som skulle holde innlegg

var Tonje Wright. Hun fortalte om sine erfaringer ved sitt arbeid i forhold til kommunikasjon og haptisk kommunikasjon.

Og om hvordan hun løste det ved å fortelle at hun er døv og ser dårlig. Hun har brukt mye tolk i forhold til haptisk kommunikasjon og om hvordan hennes kollegaer skulle henvende seg til henne.

Siste person på talerstolen var Solgunn Storhaug. Hun fortalte om sine utfordringer med å være i et sosialt nettverk, og med sine erfaringer i forhold til kommunikasjon og om hvordan hun løste det.

Det var interessant å høre på de tre forskjellige innleggene og deres erfaringer.

Det ble også tid å stille spørsmål til de som holdt innleggene sine. Folk var engasjerte og det var flott med så mange spørsmål. Temaet var interessant og gjenkjennende for mange av oss.

Jeg takker for at dere stilte opp og holdt flotte innlegg.

Dagen etter var det gruppearbeid. Jeg hadde laget 4 forskjellige situasjonsbeskrivelser som de forskjellige gruppene skulle diskutere.

Etterpå kom vi sammen og hadde en oppsummering om hva gruppene kom fram til.

De hadde flere gode forslag etter mye diskusjon seg imellom. Bra jobbet! Mange i salen kom med spørsmål.

Tilslutt var det evaluering der man kunne komme med ris eller ros.

De fleste virket fornøyde, men det kom endel tilbakemeldinger på hva man kunne gjøre bedre neste gang.

Tusen takk til dere som bidro med innlegg og foredrag!

Også en stor takk til alle tolkene!

Barnegruppens aktiviteter ved sommertreffet.

Barnegruppen v/ Anne Marie Granlund Storhaug

På mandag 27. juni ankom vi Scandic Hotel Fornebu. På tirsdag dro vi til Tusenfryd. Planen var egentlig å dra til Tusenfryd på onsdag, men siden det var meldt bedre vær på tirsdag enn onsdag, så ble det sånn.

Ingen av barna hadde vært på Tusenfryd før, så det ble en bra opplevelse. Vi gjorde litt forskjellige ting, noen likte berg-og-dal-banene best, mens andre likte litt mindre spenningsfylte ting (meg).



Fra v: Hans Kasper, Anne Marie og Simon Nicolas

På onsdag hadde vi en avslappet dag ved Oslofjorden, vi grillet, hadde noen leker, og vi badet. De andre syntes nok at det var litt kaldt, men vi nordlendingene synes vannet var helt fantastisk!



Fra v: Hans Kasper, Edgar, Anne Marie og Simon Nicolas

På torsdag tilbrakte vi hele dagen på

teknisk museum. Det var mye spennende og interessant å se på/ gjøre der! Det var også en midlertidig utstilling der som heter Game On, der kunne man prøve mange gamle og klassiske arkadespill, og nyere spill.



Fra v: Hans Kasper, Edgar og Anne Marie

På fredag tok vi en tur innom Ingeniørerum før vi skulle på båttur senere på dagen. Der lærte vi om energi, og det var mange artige små konkurranser man kunne utføre.



På motorsykkelen: Edgar

På lørdag var det rebus, og etter lunsj dro vi på kino, og vi så filmen "Kjæledyrenes hemmelige liv". Det var en morsom film. Det ble et fint opphold på Fornebu, og jeg gleder meg til å dra til Lofoten neste år!



Edgar og Johannes titter på endene.

Alle fotos:
Kristoffer Markhus

Kom i gang med fysisk aktivitet

Del 2 av 3 med midler i fra Ekstrastiftelsen.

Prosjektgruppa hadde ny samling den 2 – 5 juni i Son som ligger rett nord for Moss.

Vi bodde på hotellet Son Spa som ligger idyllisk til ved Oslofjorden, og værgudene ga oss fantastisk sommer vær. Sol fra sky fri himmel og temperaturer opp mot 25 grader. Dette gjorde at vi fikk en flott ramme rundt denne samlingen.

Denne gangen var det 12 deltakere som skulle få oppleve mange forskjellige aktiviteter som bestod av tandemsykling, kano/kajakk og ridning.

Prosjektgruppa hadde klart å ordne 14 tandemsykler. Det var 3 forskjellige utgaver av tandemsykler som de kunne prøve. Det var vanlig tursykel, terrengsykkel og landveisracer. Vi hadde også 7 dyktige piloter fra Moss CK.

Vi møttes på torsdag ettermiddag hvor vi hadde kort presentasjon av programmet, og etter middagen var det sosialt samvær ute på hotellets terrasse.

Fredagen startet med tandemsykling. Det ble delt opp i 2 grupper hvor den ene gruppa syklet en lengre tur på ca. 5 mil og den andre gruppa syklet noe kortere distanse. Men her var det viktigste å få en god opplevelse av det å kunne sykle, for det var noen av oss som aldri har prøvd tandem før.

Etter lunsj bar det videre til Ski for hesteridning. Her fikk vi kort innføring av Mona som forøvrig er søsken til Rune Holtze Jensen. Der var det ridning som sto for tur. Her fikk alle prøve seg på hesteryggen, noe som ga positive opplevelser for en del av oss. Det var til og med noen av oss som torde å prøve seg på sprangridning.

Lørdag formiddag startet vi med tandemsykling, samme utgangspunkt som vi hadde på fredagen. Etter lunsj reise vi til Moss ved Nesparken, der skulle vi prøve oss på kanopaddling, singelkajakk eller dobbelkajakk.

Etter vannaktivitetene reise vi tilbake til hotellet, hvor vi hadde et foredrag av Kenneth Busch som fortalte litt om det å ha god sykkelkropp og kommunikasjon mellom pilot og syklisten.

Etter en fortreffelig middag avsluttet vi kvelden med sosialt samvær ute på terrassen.

Søndagen avsluttet vi med sykling og lunsj etter en lang og begivenhetsrik helg.

Neste samling vil være på Beito-stølen 8. – 11. desember.

Prosjekt gruppa ønsker å få takke alle deltakere og frivillige ledsagere til at vi kan gjennomføre dette prosjektet. Benytter også anledningen til å ønske alle lesere en riktig god sommer.

Mvh Bedir, Rune & Erik

Rallytur med Inger Britt Paulsen

I siste nummer av bladet gratulerte vi vårt medlem Inger Britt Paulsen med 60 årsdagen. I den forbindelse har hun fått en gave hun sent vil glemme. Vi lar ektemann og styremedlem Odd fortelle hvordan det gikk. Red.

Vi avtalte med svigersønnen vår flere måneder i forveien om å spandere en rallytur som 60 års gave til Inger Britt.

Vår svigersønn har bred erfaring med rallykjøring gjennom 12 år! Den store overraskelsesdagen opprant, og vårt vennepar Maldal kom og hentet oss.

Inger Britt skjønte heldigvis ingen ting om hva som skulle skje den dagen. Vi hadde avtalt med våre døtre om å møte et sted før vi kjørte videre til Flittig rallybane utenfor Skien.

Der sto vår svigersønn klar med rallybilen. Inger Britt oppdaget ham og hylte «rallyyyyy». Jammen var hun i storform og kjempefornøyd med "gaven"! Men det var en viktig ting hun ikke visste om.

Det var at svigersønnen hadde montert et lite videokamera i bilen! Den videoen ble vist på storskjerm i Døves Hus under festen. Og alle gjestene fikk latterkrampe, for hun bannet og gjorde mange rare grimaser under den ville kjøringen!



NB! Også jeg fikk prøvesitte rallybilen, og kan derfor underskrive på at det var heftig. Vi mente begge at det var en uforglemmelig tur.

Odd Paulsen

Båttur i Oslofjorden

Av Sissel Markhus

Distriktslaget LSHDB for Oslo/ Akershus og Østfold hadde invitert til båt-tur med etterfølgende restaurantbe-søk torsdag 16. juni. Vi var 10 perso-ner som møtte opp på Rådhusbrygga kl. 15:00. Vi hadde flaks med været da det var ordentlig varmt sommervær med behagelig temperatur den dagen.



Vi gikk ombord i båten som skulle ta oss rundt på en 2 timers guidet om-visning i Oslofjorden. Guiden fortalte forskjellige historier mens vi seilte forbi Operaen i Bjørvika, Sørenga, Nesodden, og flere av øyene som Gressholmen, Hovedøya, Langøya, Bleikøya og Nakholmen. Og vi seilte videre mot Akershus festning via Ho-vedøya, Gressholmen og Nesodden, og gjennom trange sund og lune vi-ker.

På turen passerte vi fjordens vakreste idyller med sommerhus og hytter og de berømte museene på Bygdøy. Mange steder var det yrende badeliv.

Vi fikk kjøpt forfriskninger underveis om bord. Det var en fin tur og interes-sant å høre hva guiden hadde å fortel-le oss. Også var det veldig fint å se mot Oslo by når vi seilte der ute på fjorden. Et veldig vakkert syn.

Etter 2 timer med frisk sjøluft begynte magene å rumle og alle var blitt sult-ne. Vi returnerte til Rådhusbrygga. Derfra gikk vi til restaurant Louise. Det er en typisk sjømatrestaurant. De

hadde ordnet med et bord til oss op-pe i 2. etg. Med vindusplasser og flott sjøutsikt var vi godt fornøyde med plassen.



Vi kunne velge mellom varm kremet fiskesuppe eller ferske reker. Begge deler servert med brød og smør til. Det ble vanskelig å velge siden begge rettene så fristende ut. Men vi måtte dessverre velge bort en av dem. Noen valgte fiskesuppe og andre valgte ferske reker. Ved bordet satt vi og koste oss med maten og hadde det hyggelig i 2 timer, fra klokken seks til åtte.

Etterpå var vi på en uterestaurant ved båtplassen på Aker Brygge til klokka var rundt 23:00. Temperaturen var be-hagelig, og i tillegg så var det lyst og fint ute. Det var en deilig sommer-kveld!

Samtidig var det satt opp en kjempe-stor skjerm der som viste kamper un-der EM i fotball. Derfor var det folk-somt og god stemning.

Alle var enige om at dagen hadde vært flott.

Hilsen fra Distriktslaget LSHDB for Oslo/Akershus og Østfold v/styret

Anne-Kat. kan miste synet

Avslører hemmelig øyesykdom.

SIDE2 av Katinka Sletten



Foto: Berit Roald, NTB scanpix

I 22 år har Anne-Kat. Hærland båret på en hemmelighet som ingen av oss har fått vite. Allerede 21 år gammel ble hun diagnostisert med øyesykdommen Retinitis pigmentosa. Cellene på netthinnen kommer til å dø i innsnevret tempo, og hun kommer sannsynligvis til å bli helt blind, melder VG.

Oppfattet som en diva

For en liten stund siden ble synet drastisk verre, og så stoppet det litt opp igjen. Nå sliter Anne-Kat. med tunnelsyn, og har store problemer med å se ting som ikke er rett foran henne.

Dette fører til at flere av de uinvidde vennene, de som ikke er i hennes nærmeste sirkel og dermed vet om sykdommen, tror hun har blitt pom-

pøs, eller har divanykker.

Det er klart det blir rart når jeg får hjelp til å hente mat fra buffeen i et dunkelt lokale. Noen ved bordet jeg satt ved kommenterte det en gang, og da jeg forsøkte å forklare at jeg hadde litt dårlig syn begynte de bare å le, og sa at de skulle bruke det som unnskyldning selv neste gang. Det er klart jeg blir provosert, men de vet jo ikke bedre. Det er jo ingen som vet om denne sykdommen, sier hun til VG.

Sladder

Det å bare fortelle om sykdommen til sine nærmeste er et bevisst valg hun har tatt. Det er litt sånn når man er en profilert komiker i Norge. Enten vet bare et knippe med få mennesker det, eller så vet alle det.

Det har vært et par ganger det har lekket til media. Som den gangen for fire år siden, da en reporter i «God kveld, Norge» spurte om det stemte at hun var i ferd med å bli blind.

Den gangen parerte hun spørsmålet med spøk.

Det er klart man blir litt paranoid. Når jeg forteller det til leddet utenfor de nærmeste vennene vet jeg noen kommer til å begynne å plapre, sier hun til VG.

Ingen har fasitsvar på hvordan takle diagnosen. Har stor respekt for at Anne-Kat fant sin strategi for å kunne leve livet.

Min erfaring er at åpenhet kommer en lengst med, men dessverre det er mye fordommer og diskriminering der ute så det er tøft av Anne-Kat å stå frem med diagnosen da det hjel-

per mange andre.

Hvis alle bruker energi på å synes synd på alle andre, heller kunne bruke tid og energi på at samfunnet kunne bli mer tilrettelagt, hadde vi kommet mye lenger alle sammen.

John Arne Torstensen

Hesten ser og høyrer for meg

Møre-Nytt v/ AMB

Karine Vassbotn Hestholm frå Ørsta har nyleg vunne bronse i NM for funksjonshemma saman med hesten Jesper. Dette er den femte noregsmeisterskapen for ekvipasjen, og dei to har ei etter kvart lang merittliste bak seg.



– Det ligg mykje sveitte, tårer, glede, bekymring og jubel bak det vi har oppnådd, seier Karine.

Til spanske gitarrytmar dansa Karine og Jesper seg til ein pallplass i Noregsmeisterskapen i dressur for funksjonshemma nyleg. Gjennom dei to første avdelingane skal rytterane konkurrere i standardiserte dressurprogram, men i finalerunden er det eit sjølv laga program til musikk der ein verkeleg får vise fram det ekvipasjen er god til. Trass litt tekniske problem undervegs gav innsatsen edelt metall og Karine og Jesper kunne legge til ein bronsemedalje på merittlista si.

Mange gode resultat

Karine og Jesper har ei lang historie saman. Seksten år gamle Jesper er av rasen shagyaaraber, oppdretta av Anne Stine Foldal Aam. I Karine sitt eige har han fått vore med på mange konkurransar og meisterskap. Størst var nok deltakinga i EM i 2009, men også fleire nordiske meisterskap er

på lista over det ekvipasjen har gjennomført.

Eg har konkurrert litt mindre dei siste åra og hatt ein pause frå toppidretten, då hesten min ikkje har vore heilt i slaget på grunn av sjukdom. Det har vore ei lang opptreningsperiode og eg har vore usikker på om det var mogleg å konkurrere igjen og på kva for eit nivå. Men den siste tida har Jesper vore stabil og vi har levert mange gode resultater både i konkurransar for funksjonsfriske og klasser for funksjonshemmede. Med dette byrja eg å håpe på at det skulle gå an å starte NM igjen, seier Karine.

Døvblind

På grunn av kombinert syn- og hørselstap er Karine registrert som døvblind, og får konkurrere i eigne klassar for funksjonshemma. Både å førebu seg og å konkurrere på eit så høgt nivå krev ein del lagarbeid, fortel Karine.

Ved sidan av sjølv ridinga og treninga ligg det mykje arbeid i organisering, eg er for eksempel avhengig av å ha med assistent som kan bistå i det daglege og ved forflytning. Som kombinert syns- og hørselshemma er det vanskeleg å oppfatte og ferdast i omgivelsene utan følge, i tillegg til at kommunikasjon blir vanskeleggjort. Det kombinerte sansetapet forsterker kvarandre, dermed kan eg ikkje kompensere for hørseltapet med synet, for eksempel ved å lese på munnen, eller omvendt, kompensere med hørselen for synstapet, fortel Karine.

Å ri gir meistring

Karine bur i Ørsta, men har studert fysioterapi og gjennomfører no turnusteneste i Bergen. Hesten er med

både der og heime. Det er tydeleg at Karine brenn for at både kropp og sinn skal fungere godt i lag, både hos henne og hesten. I ryttersporten finn ho mykje glede og inspirasjon. – Eg opplever mestring når eg rir. Hesten ser og hører for meg, noko som gir ein opplevelse av å kunne bevege seg fritt. Min fordel som døvblind rytter kan muligens vere at den taktile sansen blir skjerpa. Det å sanse korleis hesten beveg seg er grunnleggande for å bli ein god rytter og kunne styre hesten med små hjelpare. Dessutan gir riding og det å halde på med hest svært god balanse-, koordinasjons- og styrketrening - noko som igjen verkar positivt på funksjon og utholdenheit i kvardagen, utdanning og arbeid. Ikkje minst synest ho det er inspirer-

ande og motiverande å vere i ryttersport-miljøet.

– Ein møter så mange flotte, ressurssterke mennesker der på tross av funksjonshemming. Det viser at hardt arbeid og ein ståpåvilje utan like, kan lønne seg.

Ho fortel om knallhard konkurranse på NM-nivå, men draumen er å ein dag kunne stille opp med eit lag frå Ørsta/Volda.

- Det hadde vore veldig kult. Det finst absolutt gode ryttere lokalt i Ørsta/Volda og eg håpar at det blir lagt til rette for at det i framtida også kan være grobunn for hestesport her. Hest er en allsidig sport med mange mogleikar og som også ein idrett som kan inkludere oss som er funksjonshemma.

Nytt fra forskningen

Av Martin Smedstad, RP-NYTT

Britiske ReNeuron er i gang med stamcelleforsøk i USA.

Det britiske selskapet ReNeuron, som utvikler stamcelle-baserte behandlingsformer under ledelse av CEO Olav Hellebø, har startet et fase I/II klinisk forsøk i samarbeid med Massachusetts Eye and Ear i Boston.

Behandlingen består av en enkelt injeksjon av forstadier til synsceller kalt human retinal progenitor cells (hRPC), og den første pasienten har allerede fått disse cellene injisert under netthinnen.

ReNeuron har i tidligere forsøk vist at disse cellene gir forbedring av visus, men i tillegg – og minst like interessant – beskytter disse cellene nett-

hinnen mot ytterligere degenerering og trenger inn i netthinnen der de differensierer seg og utvikles til ulike celletyper som er påvirket av sykdommen.

Potensielt ser ReNeuron for seg å kunne behandle alle genetiske varianter av RP, i motsetning til genterapi hvor behandlingene retter seg mot en spesifikk genetiske mutasjoner.

Dette fase I/II-forsøket skal evaluere sikkerhet og dosering først og fremst, men også preliminær effekt av behandlingen på 15 pasienter med RP i sent stadium med stort synstap. Flere pasienter kan bli rekruttert til studien underveis, og data om sikkerhet og dose-toleranse forventes i slutten av 2016. De første rapportene om effekt vil foreligge i første halvdel av 2017.

Genterapi på vei også for retinoschise og X-linked RP

Flere ulike bioteknologi-selskap, for eksempel Spark Therapeutics, Oxford Biomedica, Genzyme, NightStar, BioGen og AGTC, spesialiserer seg på utvikling av genterapi for å behandle sjeldne arvelige netthinnesykdommer som ikke kan behandles i dag.

BioGen og AGTC har annonsert et samarbeid for å gjennomføre kliniske forsøk på retinoschise og x-linked RP. Begge forsøkene bruker adeno-assosierte virus-vektorer (rAAV) for å bringe friske kopier av gener inn i celler i øyet der de gjenoppretter normal proteinproduksjon. Genene som er involvert i forsøkene er henholdsvis RS1 for retinoschise og RGPR for X-linked RP.

Forsøkene er fase I/II med dose-eskalering, der hovedvekt legges på å finne riktig dosering og se etter skadelige bivirkninger underveis. Først mottar lavdose-gruppen sin behandling, og først etter at deres resultater er evaluert av en sikkerhets-komite blir neste gruppe behandlet med høyere dosering.

Ny metode for gen-redigering; bedre enn CRISPR/Cas9?

Faste lesere av forskningsnytt fra RP-foreningen vil kjenne igjen navnet «CRISPR/Cas9» som en behandlingsmetode hvor man kan målrettet gjøre endringer i kroppens genetiske kode og dermed potensielt eliminere alle arvelige, genetisk betingede sykdommer. Dette er et helt nytt og fullstendig revolusjonerende kapittel i utviklingen av genetiske behandlingsformer, og mye forskning gjenstår før vi vet om potensialet lar seg temme og utnytte på en sikker måte.

Nå har kinesiske forskere ved Department of Bioscience and Bioengineer-

ing ved Hebei University of Science and Technology, under ledelse av Chunyu Han, funnet en alternativ metode for å redigere genmaterialet som de mener har flere fortrinn sammenliknet med CRISPR/Cas9.

Metoden skiller seg fra CRISPR ved at forskerne bruker en annen protein-«saks» til å lokalisere mutasjonene, klippe DNA-strengene og erstatte med korrekt genetisk informasjon.

Slike «klippe-proteiner» kalles endonuklease. Cas9 er en RNA-styrt endonuklease, mens kineserne benytter seg av en DNA-styrt endonuklease kalt Natronobacterium gregoryi Argonaute (NgAgo).

En av fordelene som de kinesiske forskerne hevder NgAgo har over Cas9, er at Cas9 ikke vil binde seg til og klippe i arvematerialet hvis ikke et «protospacer-adjacent motif»(PAM) er med for å skille CRISPR DNA fra annet DNA.

Et slikt tillegg er ikke nødvendig for NgAgo. En annen fordel forskerne mener ligger i NgAgo, er høyere arbeidstemperatur (55 grader Celcius mot 37 grader for Cas9) som gjør at NgAgo ikke kan bytte ut DNA-sekvensen den er programmert til å klippe bort med fri DNA i cellen. Dette skal ifølge forskerne minimere risikoen for at systemet gjør endringen i DNA-koden på andre steder enn der det er ønsket.

Suksessraten var ikke høyere enn mellom 21 % og 41% basert på 47 enkeltstående forsøk på å gjøre endringer i 8 ulike gener av et menneskelig genom, men NgAgo er svært sensitivt for slike feilsøk og har en innebygget sikkerhetsmekanisme som avbryter all aktivitet etter tre feilslåtte forsøk på å finne riktig sted å klippe.

Nyttige hjelpemidler

Forstørrelsesglass for mobiltelefonen

Nå kan du bruke mobiltelefonen som forstørrelsesglass. Ifølge produsenten kan du forstørre noe inntil 60 ganger med dette forstørrelsesglas-

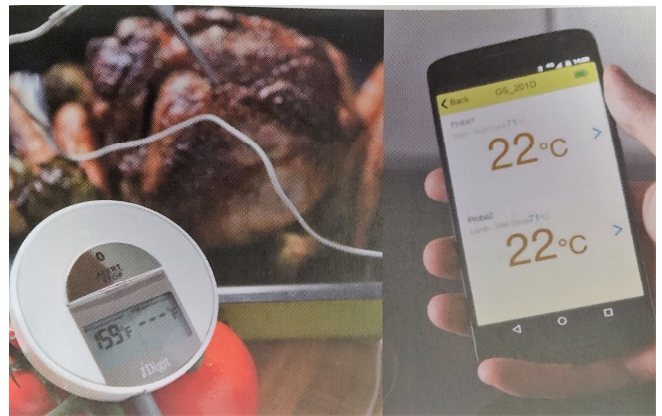
set med LED-lys som du fester på smarttelefonens kamera. Med justerbart fokus. Produktet skal passe til både Apple-enheter og Samsung.

(Smartevarer.no) 199 kroner

Ta tempen på biffen

Det trådløse blåtannkoblede steketermometeret fra iDigit kobles sammen med smarttelefonen, og lar deg holde kontroll på temperatur og tid via en app. Ifølge produsenten følger det med to matsonder, slik at du kan holde orden på to retter samtidig.

(www.coolstuff.no) 399 kroner



Frukt og grønnsaksdeler

Med Vitamino fruktdeler er det enklere å tilberede frukt. Med ett enkelt trykk deles frukten i seks like deler. Det gjennomsiktige lokket sørger for at fruktsaften ikke spruter utover, så her blir det minimalt med oppvask.

(Adaptor.no) 149 kroner



Dropp kniven

Denne kvalitetssaksen med fem skarpe blader gjør kutting av urter og den slags til en enklere oppgave. Glem kniv og skjærebrett - med urtesaksen unngår du uhell med kniven. Leveres med rengjøringskam. (Adaptor.no) 80 kroner



Arena – Workshop for yrkesaktive med nedsatt syn og hørsel.

Kilde: eikholt.no Dato: Uke 48 (01. og 02. desember) med søknadsfrist 21. september 2016. Mål: Deltagerne skal gjennom erfaringsutveksling få gode strategier og rustes til å bli stående i jobben. De vil også bli oppdatert på det siste innen rettigheter og muligheter. Målgruppe: Yrkesaktive eller studenter med nedsatt syn og hørsel. Tema/innhold: Yrkesaktive med nedsatt syn og hørsel innleder i workshops om temaene; - å fortelle om sine sansetap til kolleger og ledere - tolk på arbeidsplassen - omskolering for å bli stående i jobb - å lede møter - yrkesaktiv i det private næringsliv - «helsedag» - hvem er gode støttespillere?	Fagpersoner fra ulike deler av støtte-systemet foreleser om hva de kan bidra med og hvilke muligheter som finnes for å legge til rette for et godt yrkesaktivt liv. Motto for workshopen er; Kom – del – lær Praktisk informasjon: Workshopen arrangeres som et NAV tilpasningskurs, det betyr at kursavgift, reise, kost og losji er dekket. For tapt arbeidsfortjeneste anbefaler vi at du snakker med din arbeidsgiver for permisjon. Du kan også søke om sykepenger gjennom din fastlege. Program og søknadsskjema på eikholt.no Kontaktperson: Line Hovland på line.hovland@eikholt.no
--	---

Lyset

Av Sigve Lauvaas De vil finne en vei ut, Men kjenner ikke lyset, Og landskapet er bratt. De kjemper, og går gjennom mye, Men hvor får de styrken fra? Aldri har så mange båret så mye,	Uten å vite hvor langt og hvor lenge. De vil finne sin vei, som Moses, Og glemmer sin fødselsrett Og sine tidlige drømmer Om å vende tilbake.
---	---

DBNSK, Døvblindes Nordiske Samarbeidskomité

Kilde: fndb.no

«I dag har ikke alle døvblinde rett til full deltakelse, likeverd, uavhengighet og selvbestemmelse. Det har vi lyst til å endre på!»

Døvblindes Nordiske Samarbeidskomité (DBNSK) er en organisasjon som jobber med saker knyttet til mennesker med døvblindhet i Danmark, Finland, Island, Norge og Sverige.

Med utgangspunkt i prinsippet om likeverd blant alle mennesker jobber DBNSK for døvblindes rettigheter til full deltakelse, likeverd, uavhengighet og selvbestemmelse overalt i de nordiske landene.

DBNSK jobber dessuten for at de nordiske landene skal leve opp til det som fremgår i FN-konvensjonen om rettigheter til personer med funksjonsnedsettelse.

Formål

- Å forbedre alle døvblindes levekår i de nordiske landene gjennom samarbeid.
- Å utveksle informasjon om utvikling og endringer innenfor medlemslandene.
- Å støtte mennesker med døvblindhet i u-land gjennom prosjekter i de enkelte foreningene.

Representasjon

DBNSK består av representanter fra de nasjonale nordiske foreningene for døvblinde. Hver nasjonal forening er representert med to medlemmer, vanligvis formann og viseformann.

Gjennom tilskudd fra det Nordiske Ministerråd organiserer DBNSK et årlig møte i et av de nordiske landene.

Hvilken forening som er vertskap for dette møtet går på rundgang fra år til år. Mellom hvert årlige møte foregår kommunikasjonen mellom foreningene hovedsakelig på e-post.

Historie

Den første kontakten mellom døvblinde i de ulike nordiske landene fant sted i forbindelse med en nordisk konferanse i Sverige i 1947. Konferansen ble organisert av det nasjonale blindforbundet i Sverige, Norge og Danmark.

Siden 1984 har samarbeidet mellom de nordiske organisasjonene økt. Inntil 2002 kalte de seg det Nordiske Samarbeidsmøtet, før de endret det til Døvblindes Nordiske Samarbeidskomité (DBNSK).

Nordisk definisjon av døvblindhet:

Døvblindhet er en spesifikk funksjonshemming. Døvblindhet er en kombinert hørsel- og synsnedsettelse.

Det begrenser en persons aktiviteter, og hindrer full deltakelse i samfunnet i et slikt omfang at samfunnet skal legge til rette spesifikke tjenester, tilpasning av omgivelsene og/eller teknologiske hjelpemidler.

Møte med DBNSK

I dagene 7. - 9. oktober 2016 arrangerer DBNSK, Døvblindes Nordiske Samarbeidskomite et samarbeidsmøte i Helsingborg, Sverige.

LSHDB er også blitt invitert. Åshild Johansen og Kari Engan blir våre representanter i Helsingborg. Tidligere hadde bare FNDB blitt invitert. Etter initiativ fra de andre nordiske landene ble vi gledelig nok også invitert. Som en aktiv forening synes vi det er viktig å delta i slike møter. Vi håper at vi også kan bidra med våre erfaringer og løsninger.

Vi deler blant annet erfaringer om hvordan vi jobber rundt tolk/ ledsaging for døvblinde.

Å samarbeide med de nordiske landene er givende og spennende. Mange synspunkter utveksles, og andre lands erfaringer er et nyttig verktøy for vårt videre arbeid.

Vi ser fram til å møte de andre nordiske representantene sammen med FNDB, og vi håper det vil bli et fruktbart møte.

Åshild Johansen, leder

Glutenfri isrulade

Kilde: Matprat



1. Skill eggene. Pisk eggeplommer og sukker til stiv eggedosis. Stivpisk eggehviten. Rør inn rismelet i eggedosisen og vend forsiktig inn de stivpiskede eggehviten.

2. Fordel røren i en langpanne dekket med bakepapir. Stek kaken midt i ov-

nen ved 225 °C i 8-10 minutter. Ta kaken ut av ovnen og hvelv den over på et smurt matpapir drysset med sukker. Fjern bakepapiret.

3. Rør sammen is og syltetøy/bær med en håndmikser. Bre isblandingen over rullekaken og rull den sammen. Pakk inn ruladen og legg den med skjøten ned i en fryser.

4. Skjær vekk den første skiven i hver ende før servering. Pynt ruladen med litt pisket krem, friske bær og eventuelt noen appelsinstrimler som er lett-kokt i litt sukkervann.

Om leselister og selvkjørende biler

Tekst: Aage Auby og Jørgen Juul

På hjelpemiddelmesse i CSUN i San Diego i USA ble Blindeforbundets representant oppdatert på siste nytt innen punktskriftverktøy - og selvkjørende biler.

Norges Blindeforbunds Stein Erik Skotkjerra gjestet i mars hjelpemiddelmesse i CSUN i San Diego i USA. Hjelpemiddelmesse er den største i sitt slag i verden, og Skotkjerra holdt to foredrag der. Det første handlet om brukertesting med funksjonshemmede deltagere og de positive følgene det har. Det andre holdt han sammen med finn.no

- Vi fortalte om samarbeidet og delte tips om hvordan andre bedrifter og organisasjoner kan jobbe med universell utforming, sier Skotkjerra til Radio Z.

Skotkjerra forteller at det var stort sett fullt under foredragene hans, og at responsen var veldig god.

- Vi har en litt annen måte å tenke på i Skandinavia enn i USA. Der borte er de veldig opptatt av alt skal være tilgjengelig for skjermlesere, men de glemmer ofte det store bildet. Jeg håper at tilhørerne lærte noe om hvordan vi tenker, og mange av tilbakemeldingene gikk på at dette var veldig nytt, forklarer den teknologiinteresserte mannen, som selv er blind.

Punktskrift fremdeles aktuell

Spennende var det også at punktskriftverktøy i alle mulige former ble trukket frem. Det viser at punktskriften fremdeles er veldig aktuell, forteller Skotkjerra.

- Den største nyheten som vi fikk se i år, var Orbit, en leselist som også kan benyttes som enkelt notatverktøy.

Den er utviklet med støtte fra blant annet Norges Blindeforbund, og målet med utviklingen av denne har vært å lage en leselist som koster en tiendedel av hva leselister ellers koster. Denne ligger på 400-500 dollar, sier han.

Leselisten er modulbasert, det vil si at du kan bygge den ut i bredden slik at du får mer enn 20 tegns leselist. Den oppleves også som litt tregere enn tradisjonelle leselister, men ikke så treg at det skaper noen problemer.

Selvkjørende biler

Leselister var imidlertid ikke det eneste Blindeforbundets representant fant interessant.

- Hvis jeg skal oppsummere, vil jeg si at det meste har blitt mindre, litt lettere og litt raskere. Utover det, var det ikke så veldig mange nyheter.

Men en ting jeg synes det var spennende å høre om, var Googles selvkjørende biler. De sier selv at det er et mål at bilene skal være tilgjengelige for blinde. Jeg ønsker å være en av de første som får en sånn bil, sier Skotkjerra til Radio Z

Kilde: Syn:punkt, Norges Blindeforbund

 Optikk Hamar Aslak Bolts gate 48 2316HAMAR Tlf. 62 52 34 80	 Mjøndalen Arbeidergata 17 3050MJØNDALEN Tlf. 32 87 75 04	Seland Optikk Sola AS Solakrossvegen 26 4050 SOLA Tlf. 51 69 58 90	Bryne Rør AS Vesthagen 9 4340BRYNE Tlf. 51 77 82 00	interoptik Nordfonn Fokus Butikksenter Villav 1 1920SØRUMSAND Tlf. 63 86 60 70	 Luster 6872LUSTER Tlf. 57 68 54 82
Alveland Bunader Meierigata 15 4340BRYNE Tlf. 51 48 75 15	Friis Arkitekter AS Sentrum 11 3630RØDBERG Tlf. 32 74 15 94	Aaserud Møbler A/S Rolighetsv 9 1738BØRGENHAUGEN Tlf. 69 16 66 60	Bilvarehuset Anker AS 2302HAMAR Tlf. 62 58 53 50	 Søtvedt Optikk Bankparken 3 2211 KONGSVINGER Tlf. 62 88 29 99	Orkanger Ur og Gull AS Oti-Senteret 7300ORKANGER Tlf. 72 48 78 90
 Storgaten 33 4370EGERSUND Tlf. 51 49 07 78	 Nordnesv 3 8450STOKMARKNES Tlf. 76 11 80 00	VULKAN SKANDINAVIA AS 6401 MOLDE Tlf. 71 24 59 90 www.vulkan.com	ANONYM STØTTE	 Hamar kommune 2317HAMAR Tlf. 62 51 02 00 hamar.kommune.no	 Bråtabakken Bensin og Service A.S 3300HOKKSUND Tlf. 32 75 12 97
 Levanger kommune Psykisk helse og oppfølgingsteneste 7601 LEVANGER - Tlf. 74 05 25 00 www.levanger.kommune.no	KORENOPTIKK Kuben kjøpesenter 7100 RISSA For timebestilling 73 85 19 30				
Tannlege Tor Frost Nielsen Strandg. 19, 5013 BERGEN Tlf. 55 32 67 24		 Hammerfest kommune 9616HAMMERFEST Tlf. 78 40 20 00 - www.hammerfest.kommune.no	 HOGST og RYDDING AS Ænsmoen 47 5710 SKULESTADMO Tlf. 900 44 562 hogstogrydding.no		 ROGALAND FYLKESKOMMUNE 4001 STAVANGER Tlf. 51 51 66 00 www.rogfk.no
 OFFENTLIG GODKJENT OPTIKER GRENSEVEIEN 7 • CARL BERNERS Plass (VEGG-1-VEGG MED LAMPEMAGASINET) TLF 22 35 07 27 • ÅPNINGSTIDER: MAN-FRE 08.30-17.00 • LØR 10.00-14.00			 Accountor Hadeland Nittedal Autorisert regnskapsførererselskap Hadeland: 61 31 99 20, ccoun+or@hadeland.no Nittedal: 67 07 12 65, accountor@nittedal.no		

Returadresse:

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

LSHDB-sentralstyre 2014 - 2016

<i>Forbundsleder:</i>	<i>Åshild Johansen</i>
<i>Nestleder:</i>	<i>Kari Kristine Engan</i>
<i>Styremedlemmer:</i>	<i>Bibbi Hagerupsen</i>
	<i>Hege Dahlen</i>
	<i>John Sandell</i>
<i>Varamedlemmer:</i>	<i>Odd Paulsen</i>
	<i>Sissel H. Markhus</i>

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