

LSHDB

SynHør-bladet

20. årgang

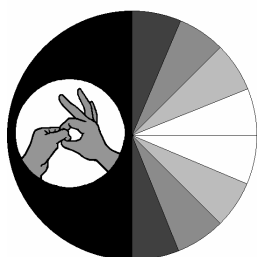
Nr 5 - 2011



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

Innhold

Styrets hjørne	3	Busstur til Budapest	15
Eikholts fagkonferanse	4	Informasjon om idrett	17
En reise i Kasakhstan	6		
Ekkolokalisering	8		
Kom i mål takket være stahet	13		
Tur til Oscarsborg 29. mai	14		



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: 949 88 030

E-post: bibbih@online.no

Styremedlem: John Sandell

Tlf: 915 45 424

E-post: john.sandell@getmail.no

Styremedlem: Hege Dahlen

Tlf: 934 95 905

E-post: hebedahl@online.no

1. varamedlem: Harald Vik

2. varamedlem: Nina Helene Skorge

SynHør-bladet

Redaktør: Birgit Hagerupsen

SMS. 949 88 030

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

Kontorfullmektig: 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

*Av Kari Kristine Engan
Nestleder*

Kjære medlemmer og lesere.

Så var det min tur til å overta stafett-pinnen og skrive i styrets hjørne. Her i Trøndelag er høsten kommet godt i gang, trærne er kleddt i nydelige farger, og dagene er betraktelig kortere og kjøligere, så snart må ullklærne på!

Vi i styret har nettopp hatt vår årlige ide-dugnad, der vi tar opp saker som ikke nødvendigvis må resultere i vedtak. I grove trekk ble temaene for neste års likemannskurs bestemt. Av andre saker vi drøftet, kan nevnes data-sikkerhet og begrensning for døvblinde til å delta på rehabiliteringskurs. Ide-dugnadene er nyttige, de gir oss styremedlemmer både tid og rom til både å diskutere / gå i dybden i en sak, og ikke minst ha det hyggelig sammen.

I løpet av det siste halvåret har flere døvblinde fra samme fylke fått avslag fra NAV til å delta på bl.a. temakurs på Eikholt med begrunnelse at de hadde vært på et lignende kurs tidligere. Temaet var kommunestyre- og fylkestingsvalget 2011, et nyttig kurstilbud som gir innsikt slik at døvblinde skal kunne utføre sin borgerplikt og bruke stemmeretten sin. Styret finner både merkelig og alvorlig at NAV bruker ovennevnte begrunnelse, de politiske sakene endres jo fra valg til valg. Man bør bruke klageadgangen ved avslag, og det er fint om dere som har fått avslag, gir beskjed til LSHDBs kontor slik at vi får en best mulig

oversikt.

I skrivende stund står vi foran to arrangementer. Det første er sjakk-kurs for både nybegynnere og de litt mer erfarne med sjakk-brettet. Dette kurset foregår 10. – 14. oktober på Eikholt. Tormod Prytz og Ivar Martinsen fra Norske Synshemmedes Sjakkforbund (NSSF) stiller som lærere. Undertegnede er en av deltakerne og jeg gleder meg enormt, sjakk er en fin hobby som har gitt meg mulighet til å bli kjent med mange hyggelige mennesker! En stor takk til Kjell R. Johnsen som også i år har utarbeidet programmet og stiller som kursleder!

Det andre arrangementer er likemannskurs og julebord i Asker 18. – 20. november. Bibbi og Nina har laget et spennende og innholdsrikt kursprogram for temaet ”Arbeidsliv og det gode liv – en mulig kombinasjon for oss?” Her blir det innlegg fra medlemmer og plenumsdiskusjon. Lørdag får vi en presentasjon av et prosjekt om livsomstillinger ved Gunilla Rønneblom og Anny Koppen. Søndag formiddag får vi en orientering om den nye pensjonsreformen. Vi i styret håper mange melder seg på!

I august startet arbeidet med neste års sommertreff, og nå er både sted og tid bestemt. i 2012 setter vi kursen mot Østfold; nærmere bestemt til Sarpsborg i tidsrommet 25. juni – 1. juli., så merk av datoen!

Ønsker dere en riktig fin høst!

EIKHOLTS FAGKONFERANSE 23. og 24. AUGUST 2011 – DEL 1.

Av Nina Helene Skorge

23. og 24. august i år arrangerte Eikholt kompetansesenter sin årlige fagkonferanse hvor både fagpersoner og brukere deltok. I år var temaet klinisk og genetisk forskning på døvblinddområdet. Det var invitert forskere fra Skandinavia som foredragsholdere for å fortelle om siste nytt. Claes Møller fra Sverige, Lisbeth Tranebjærg fra Danmark og Laurence Bindoff fra Norge.

Alle foredragene finnes som power point presentasjoner på Eikholts nettsider. Klikk deg inn på "Forelesningene fra årets Fagkonferanse på Eikholt". Her finner du også linker til litteratur og kvalitetssikrede hjemmesider på skandinavisk og/eller engelsk om ulike døvblindhetssyndromer.

Nå følger del 1 av referat fra konferansen. Del 2 kommer i et senere SynHør-bladet.

INNLEDNING VED ROAR MELAND
Direktør Roar Meland ved Eikholt senter innledet konferansen. Det er kommet en ny forskrift fra 1. januar i år som beskriver nye oppgaver for det nasjonale kompetansesystemet for døvblinde. Fremover skal man bygge opp og formidle kompetanse, spre kunnskap og bygge faglige nettverk.

Eikholt har hatt sterkt fokus på det sosialpedagogiske. Nå skal man i tillegg bidra til økt medisinsk kunnskap og kompetanse som igjen kan gi ny

viten som får betydning for rehabiliteringen.

CLAES MØLLER

Claes Møller er professor ved Institutt for handicapvitenskap ved Ørebro Universitet. I tillegg er han overlege ved audiologisk avdeling ved universitetssykehuset i Ørebro i Sverige. Hans spesialistkompetanse er innen øre-nese-hals sykdommer og audiologi. Han har bred forskningsbakgrunn og har forsket på blant annet Usher syndrom i en årrekke.

USHER SYNDROM

Claes Møller fortalte om Usher syndrom og de tre typene den deles inn i. Alle tre typene har øyensykdommen retinitis pigmentosa (RP) som gir nedsatt mørkesyn og innskrenket sidesyn. Type I har i tillegg medfødt døvhet og balanseproblemer. Type II har nedsatt hørsel og type III har et hørselstap som minner om Usher type II når man er barn og Usher type I eldre alder.

Det ble vist plansjer som viser utvikling av syn og hørsel for de tre Usher typene. Se Eikholts nettsider.

Tidspunkt for diagnose:

I Sverige oppdages barn med Usher tidlig. De som har Usher type I diagnostiseres når de er mellom 1-3 år og de som har Usher type II i 10 års alderen. Dette er gjennomsnittstall fra 2010. I Norge har vi ikke noe tallmateriale på dette, men vi regner med at gjennomsnittsalderen ved diagnose er høyere hos oss.

Hvor mange har Usher syndrom?

Nye studier viser at 10 % av døve barn har Usher type I. Usher type II er dobbelt så vanlig som type I. Det er geografiske variasjoner. Usher III er mer sjelden i Norge i enn enkelte andre land. Man antar det er minst 10 barn per 100.000 fødte som har Usher. I Norge innebærer det at ca 5-6 barn per år blir født med Usher syndrom. I hele verden finnes det 250 000 mennesker med denne diagnosen.

Genetikk og forskning:

Usher syndrom er det syndromet som genetisk sett er blitt mest kartlagt. I alt har man funnet genfeil på minst 11 gener.

Sverige har en database hvor 370 personer med Usher I,II og III er registrert. Man analyserer langtidsresultater på hørsel, syn og genetikk. Dette er viktig å kartlegge med tanke på behandlingsmuligheter i framtiden.

Den enorme utviklingen som har vært siste årene i gendiagnostikken, gjør at det i dag er enklere å gjøre en genetisk diagnose på de som har Usher syndrom. Det er også enklere å screene barn som har medfødt døvhet for Usher syndrom.

Kan Usher syndrom behandles?

Det forskes på om livsstilfaktorer som røyking, bruk av solbriller og diett kan påvirke utvikling av RP. Røyking frarådes. Dyrestudier har vist at lys (UV og blått lys) akselerer tap av synsfunksjon. Denne forskningen er ikke gjort på mennesker, men man antyder at det kan være lurt å bruke solbriller.

Når det gjelder diett forsker man spe-

sielt på vitaminsupplement og antioksidanter. Det er ingen sikre forskningsresultater her, men å spise sunt har aldri vært skadelig....

Nå opereres cochleaimplantat (CI) hos de fleste barn med medfødt døvhet. Det ser ut som de med Usher syndrom har spesielt gode resultater av CI. Man tror det skyldes at hårcellene i indre øret fortsatt er intakte. Voksne som mister hørsel kan også få CI operert og er sterkt prioritert når man har nedsatt syn. Det er en rivede utvikling på CI fronten og man tror at CI apparatene blir mer spesialisert avhengig av hvilken sykdom som er årsaken til nedsatt hørsel.

Ved genterapi blir ett gen som ikke fungerer erstattet med et nytt gen som gir normal funksjon. Dette har vært forsøkt hos barn med Lebers juvenile retinitis pigmentosa som er en alvorlig øyensykdom hos barn. Behandlingen her har hatt oppmuntrende resultater.

Genterapiprogrammer er underveis for Usher 1b, 2a og 3a (dyreforsøk). Ved retinal implantat opereres en liten chip inn i netthinnen. Til nå har det gitt evne til å skille litt lys fra mørke, samt at man kan skjelve litt grove konturer.

Stamcelleforskning ble også nevnt, uten at det så langt er noen konkrete resultater for vår gruppe.

Annen forskning på Usher:

I Sverige har man undersøkt 100 personer med Usher II og sammenliknet deres psykiske og fysiske helse med en kontrollgruppe på 5000 svensker.

Foreløpige resultater viser en overhyppighet av blant annet hodepine og migrene. I tillegg ser man en økt forekomst av psykiske plager. Spesielt menn i alderen 30-44 år sliter med sin psykiske helse.

Spørsmål til oss fra Claes Møller:
Claes Møller tok opp en del problemstillinger som han synes det er viktig at vi i Norge tar stilling til med tanke på videre faglig utvikling her i landet.

Hvordan skal man få til forskning på

prevalens (forekomst) i Norge?

Skal barn med Usher diagnostiseres så tidlig som mulig. Hvis ja – hvordan?

Hvem skal forske? Hvem skal betale? Skal ekspertteam – kompetansesenter forske?

Hvor mange forsker på døvblindhet i Norge?

En reise i Kasakhstan

av Harald Vik (red: Berit R. Øie)

Harald med to tolker i følge med andre syklistere fra Norge, Kasakhstan, USA og England planla en fire ukers reise gjennom hele Kasakhstan.

Dette landet feiret sitt 20 års jubileum som selvstendig stat, og at det var 20 år siden de stengte den siste atomkraft og all atomprøvesprengninger.

Reisen var arrangert av Bike for Peace v/Tore Nærland i samarbeid med myndigheter fra Kasakhstan.

Fra Gardermoen fløy de først til Riga i Latvia, byttet, deretter fly til Kiev i Ukraina og til slutt Semey i Kasakhstan. Semey ligger nordøst for landet, ca 50 km fra den kinesiske grensen.

De syklet langs grensen til Alma Ata, med mellom 50 til 100 km daglig sykling. Men dessverre måtte de ofte sitte i følgebussen, fordi det var svært dårlige veier. Mye huller og steinete,

pluss at de måtte overnatte på steder som ikke hadde wc og dusj. Ofte tok deltakerne selv inn på luksushoteller for egne penger, for å få tilgang på wc og dusj – og god mat.

Kasakhstan opplevdes som veldig spennende, kaotisk og med varme opp mot 45 grader Celsius. Landskapet er flat, mye ørken med lite steiner, lave buskvekster og ingen trær.

Underveis skulle de stoppe for å spise lunsj, og der var det satt opp store telt som lignet sirkustelt. Dette gav dem beskyttelse mot den sterke solen. Der ble det servert kjøtt av hest, okse og geit, også geitehode som lå på store fat midt på bordet. ”Akkurat som smalahove fra hjemtrakten min i Jondal! Smakte for 50 år siden!”, skriver Harald.

Dette ville Harald og flere i hans følge ikke spise, for de var nøye med både hygiene og kosten for å unngå sykdom, men to nordmenn ble lagt inn på

sykehus for sjekk. For å gå på wc, måtte de gå ut av sykehuset og ca 300 meter inn i skogen!!! Merkelig, synes Harald.

Etter tre dagers sykling ble Harald sin tandemsykkel ødelagt på grunn av transporten med følgebussen.

Hele sykkelsetet var revet av, og rammen blitt skjev. Harald fikk låne Tore sin tandem, men landeveien var svært dårlig å sykle på. De fikk ofte problemer med sykkelkjedet og å gire, og de var nødt å sitte mye i følgebussen. Dette likte Harald dårlig.

På bildet ser vi Harald stå sammen med en politimann like før politimannen kjørte Harald og hans to tolker til Alma Ata. Der innkvarterte de i et luksushotell for egne penger, for å få til-

gang på wc og dusj, og vente til å fly hjem.

På grunn av alle hendelsene, måtte Harald avbryte reisen midtveis. Harald hadde med seg en gammel, rød tandemsykkel som ble donert til en skole for blinde i Kasakhstan.



Ekkolokalisering og electric travel aids

Av Cor van der Lijcke og
Helen Hartog (lese- og skrivehjelp)

Kilde: *Infovisie MagaZIEN*, 2/ 2011
(belgisk infomagasin om tekniske
hjelpemidler for synshemmede)

Ekkolokalisering

Hvordan kan en som er helt blind
gjenkjenne lydløse gjenstander på av-
stand og unngå disse?

I gamle tider var det snakk om en
ekstra sans. Men i dag vet vi at det er
godt trent hørsel og tolking av ekko
av lydene denne personen selv lager
som gjelder i denne situasjonen. Det-
te kalles ekkolokalisering, og det er
meget viktig for synshemmede, fordi
de da kan orientere seg og forflytte
seg uten hjelp av andre personer eller
hjelpemidler.

Å kunne benytte seg av ekkolokalise-
ring by på en større bevegelsesmulig-
het i kjent og ukjent omgivelse.

Dan Kish, som er blind fra tidlig leve-
alder, er den første sertifiserte orien-
terings- og mobilitetsspesialist i USA.
Mens han studerte psykologi, spesia-
liserte han seg i oppfatninger av men-
nesker og i ekkolokalisering. Derifra
har han kombinert og videreutviklet
disse 2 kunnskapene, for å kunne for-
bedre mobiliteten til blinde. Han stif-
tet 'World Access for the Blind', for å
kunne nå flest mulig synshemmede i
verden. ([www.worldaccessfor
theblind.org](http://www.worldaccessfortheblind.org))

Dan Kish er *den* spesialisten på dette
området.

Hva er ekkolokalisering?

Ekkolokalisering er muligheten til å
kunne høre ekkoer og å kunne skape
et mentalt bilde ut ifra det man hører.
Vi kjenner ekko kun fra rop i fjellhuler
eller –gruver, et skudd fra geværet,
skritt i en smal gate ol. Men dette er
like magert som å påstå at lys kun blir
reflektert av et speil.

Lyd er, akkurat som lys, en energibøl-
ge som reflekteres av forskjellige fla-
ter. Disse ekkolydene kan bli oppfat-
tet av oss, og så bli brukt til å danne
et omgivelsesbilde. Det trenger altså
ikke å være en lyd som kommer direk-
te fra kilden (som bilmotoren). Det er
sammenlignbart med lyset: Vi ser ikke
bare lyset som kommer fra lyskilden,
men ser alt hvor lyset reflekteres.
Man kan si det samme om lyden.

For blinde tilbyr ekkolokalisering in-
formasjon som når mye lengre enn
blindstokken kan. De kan få informa-
sjon om stolper, vegger, biler, fot-
gjengere, trapper, busker osv. når de
er på tur på gata.

Ekkolyden gir informasjon om:

- Plassering av gjenstanden
(avstand og retning)
- Størrelse av gjenstand (bredde,
høyde)
- Materiale (myk, hard, fast, løs
osv)

Ekkolokalisering er med andre ord et
hjelpemiddel som tolker informasjon
som kommer fra reflekterende lydbøl-
ger. Flaggermus og delfiner bruker
denne teknikken.

Det er egentlig ganske lett: Kilden sender ut lydsignaler som reflekteres på gjenstandene i omgivelsen. Ekko har samme kjennetegn som gjenstanden det reflekteres fra, og er dermed for det trente øret nyttig. Fordi ekkoet er ganske lavt (nesten ikke hørbart) kaller Kish det for 'menneskelig sonar'.

Det finnes en aktiv og en passiv sonar. Mange kjenner den passive sonar. Tenk på skritt og trafikklyder som gir et ekko i smale gater. Dette er brukbart, men lite detaljert.

Kish fokuserer på aktiv sonar: en lyd som han lager selv, for eksempel med tungen sin, som han selv har full kontroll over i både lydnivå, hastighet og retning, og som i tillegg kommer nærmest mulig ørene.

Denne lyden gir ham pålitelig og nøyaktig informasjon. Ifølge Kish gir dette klikket fra tunga de beste mulighetene til å fange ekkoene. Det er viktig at klikkingen er skarp og konstant. Klikking med tunga trekker ikke særlig stor oppmerksomhet, blindstokken gir sterkere lyder fra seg. Han pleier å bruke en 'skjult' klikkertechnik.

Cortex

Cortexen (hjernestammen) er prosessoren for både visuell informasjon, og all annen romlig informasjon som vi får med hendene, hørsel, bevegelse og luktesansen. Denne 'romlige cortexen', som Kish gjerne kaller den, er kjent for å 'lyse opp' når ikke de synlige sansene fanger opp informasjon. Hjernen er ingen passiv svamp, men en aktiv søker for informasjon, akkurat som parabolantennene er det. Det er

allikevel ikke naturlig at denne romlige cortex tolker all non-visuell informasjon. Det er meget viktig å hjelpe hjernen med trening av denne formen for tolkning av omgivelsen. Aha-oplevelser aktiverer hjernene våre.

Hos dem som har blitt synshemmede senere i livet fortsetter hjernen å prøve å fange opp signaler og informasjon, og hjernen merker at det ikke lykkes lenger gjennom øynene.

Hjernene til disse personer er i stand til finne en ny løsning. Alle mennesker lærer tidlig i livet gjennom 'selvstyrt utforskning', sammenlignbart med barn som lærer gjennom å observere omgivelsene. Det viktigste er motivasjon og mulighetene til å øve seg. Dessverre har omgivelsene ofte negative tilbakemeldinger som stanser utforskningen.

Utsagn som 'det er altfor farlig for deg å gå ut på egen hånd fordi du ser ingenting lenger' er skadelig for utviklingen av nye muligheter og for rehabilitering.

Bruk av ekko i bevegelsen og for mobiliteten

I naturen er flaggermus det mest kjente dyret som bruker ekkolokalisering for å kunne forflytte seg. Utifra denne teknikken utviklet man sonar på u-båter. Lyden blir sendt ut og fanget opp, for å danne seg et bilde av omgivelsene.

På samme måten kan blinde lære seg å danne et dynamisk bilde av omgivelse med bruk av ekkolyden, men riktig trening er en forutsetning! God veiledning kan være veldig nyttig,

men en ledsager er ikke å foretrekke, fordi han/hun har dårlig påvirkning på 'selvstyrt utforskning'. Noen av de som alltid følger ledsageren, begynner å oppleve verden sett fra ledsageren og ikke fra seg selv. På denne måten virker en ledsager negativt.

'Hvert skritt med en ledsager er en tapt mulighet for å kunne lære selv', påstår Kish. Han anbefaler aktiv sonar for å holde kontakt med veilederen og omgivelsene. Viktig å nevne her, er at en hund som ledsager fungerer annerledes. Da er det nemlig mennesker som styrer og kontrollerer lokaliseringen!

Egen erfaring.

Det er viktig av mobilitets- og orienteringsinstruktører selv har erfaring med ekkolokalisering. De bør erfare tilpasning av alternativ eller ny tolkning av hjernen. Kun i dette tilfellet kan instruktøren gjenkjenne om 'eleven' tilpasser seg den nye tolkningsmåten eller ei, og deretter kan instruktøren starte med selve innlæringen av metoden.

Jo flinkere instruktøren er til å bruke ekkolokalisering, desto lettere er det for ham å lære bort, observere og veilede. Har instruktøren ingen erfaring selv, har han som eneste redskap troen til eleven som forhåpentligvis hører ekkoen.

Hva kan detekteres?

Etter treningen kan noen danne en oversikt over omgivelsene innen et sekund, akkurat som seende har et inntrykk når de ser på et bilde. Husk at øynene jobber fortere og mer detaljert.

Ekko kan f. eks. danne et bilde av en levegg med trær og hus bak den. Innlæring tar tid, men det gjorde læringsprosessen av å se nøye i begynnelsen av livet også! Det å forbinde en betydning og dens brukbarhet med ekkolokalisering tar også tid. Etter trening og erfaring kan f. eks. eneboliger i kjede med garasjer i mellom bli oppfattet som en lang rett rekke som kan fungere som sidelinje som den blinde kan bevege seg langsetter.

Det er selvfølgelig forskjellig fra individ til individ, men stort sett kan man si at nedenstående gjenstander kan bli kjent igjen av alle:

- En stolpe med diameter 2,5 cm kan bli 'sett' fra ca 60 cm avstand.
- En lang, tykk stolpe som f. eks en hydrant kan bli sett på 1,5 meters avstand, men ikke fra nærmere avstand (med mindre den synshemmede er kortvokst).
- Fortaukanten på 10 cm høyde er lettere å 'se' fra 90 cm til 3 meter avstand enn fra nær avstand. Det er meget vanskelig å gjette hvor høy fortaukanten egentlig er.
- Parkerte biler er allerede synlig' fra 3 til 4,5 meter avstand, lastebiler helt fra 4,5 til 6 meter.
- En trapp nedover er nesten umulig å oppdage.

Ekkolyden fra store, harde gjenstander er meget lett gjenkjennelig, dersom den blinde vet hva han må høre etter. Blinde som kan ekkolokalisering vil aldri støte mot vegg.

Bruk av riktige ekkosignaler
De beste signalene er de som leverer mest informasjon til ørene. Lyden

pleier å reflektere mest og best i retning kilden lyden kommer fra. Lyden fra blindstokken reflekterer best til tuppen av stokken, lyden til skritt reflekterer best til føttene. Denne lyden når ørene både senere og mer diffust. Derfor er lyden som kommer fra en kilde nær ørene mest brukbar, fordi dens ekko når ørene fortere og mer nøyaktig (og dermed av bedre og mer brukbar kvalitet).

Du kan sammenligne ekkosignaler med en lommelykt som man bruker for å se noe i mørket. Intensiteten av lyset må både være sterk nok og rekke langt nok for å kunne nå gjenstanden man vil se. Ekkosignalene må også ha en viss kvalitet, ikke for hardt, ikke for svakt, og støy er ikke ønskelig heller.

Noen synes at klikkingen med tungen er sosialt sett uakseptabelt, men for den blinde er det et hjelpemiddel, akkurat som andre bruker briller eller rullestol. Og hva er vanskeligst å akseptere: En blind som støter mot andre eller en som klikker med tungen for å unngå kollisjoner?

Signalene som er brukbare:

- klikking med tungen (kort og skarpt signal). Signalene kan, avhengig av omgivelsene justeres i retning og/eller høydenivå
- klapp i hendene
- tikking med blindstokken
- lyden av fotskritt
- knipse med fingeren
- en klikker (som kjent i hundetrening), men den er ikke anvendelig innendørs fordi lyden reflekteres på for mange flater. Greit å

bruke utendørs for å detektere store gjenstander på litt avstand. Klikkeren gir en svært høy lyd og bør derfor ikke brukes på kort avstand til ørene.

Klikking må heller ikke være for frekvent, men med mellomrom av ca 1 til 2 sekunder. Hjernen må kunne fange opp ekkoen og deretter kunne bearbeide informasjonen. Kun hvis noen forflytter seg raskt som f. eks løping eller skating, er det nødvendig med klikking i tettere frekvens. Dette krever en god del øving!

I rolige omgivelser holder det med svake ekkosignaler. Trening bør være rettet mot å velge de riktige ekkosignalene i disse omgivelsene. Noen blinde barn bruker ekkosignaler uten å være oppmerksomme på det at de bruker disse. De vet heller ikke at det i noen tilfeller ikke er sosialt akseptabelt.

Electric travel aids (elektroniske hjelpemidler for gående)

Mange designere og produsenter har i de siste tiårene utviklet hjelpemidler til synshemmede i form av elektronisk utstyr som gjør hverdagen til synshemmede lettere. Det finnes nå en rekke 'electronic travel aids' (ETA, elektroniske reisehjelpemidler), elektroniske mobiltetshjelpemidler eller 'electronic travel devices'. Utstyret prøver å kombinere mobilitet og teknologi.

Elektroniske hjelpemidler av denne typen er alltid ekstrautstyr til low-tech hjelpemidler. Uansett: Behov for elektroniske hjelpemidler vil øke.

På 70- og 80-tallet kom de første anti-kollisjonshjelpemidler på markedet. Disse var laget for å beskytte hode og bryst, siden blindstokken ikke kunne det. På 90-tallet kom de første 'intelligente' anti-kollisjonssystemer på markedet: Sonic Pathfinder. Utstyr med samme funksjon er Waywatch, Polaron, Ultra Body Gard, Walkmate, Optron.

I disse tiårene kom også guide- og navigeringssystemer og veivisere som snakker. Disse utviklinger passer i økt oppmerksomhet for mobilitet og orientering.

Elektroniske anti-kollisjonssystemer fungerer kun som ekstrautstyr ved siden av blindstokken. De tradisjonelle elektroniske reisehjelpemidler (ETA) har alle de samme prinsipper: de sender ut bølger som fanges opp, og danner informasjonen om til et hørbart eller følbart signal.

Ekko oppstår kun dersom bølgene er i rekkevidde av en gjenstand som kan reflektere disse bølgene. Målet er å øke sikkerheten for brukeren og målet blir nådd ved å skanne gangveien for brukeren. De første hjelpemidler av denne typen måtte holdes i hånden.

Senere versjoner ble satt på briller, blindstokken, rullestol eller på hodet. De såkalte type 1 ETA'ene bruker sonar, en høyfrekvenslyd, og viderefører informasjon om at det står noe i veien eller ikke via lyd eller vibrasjon, på engelsk kalt go/nogoprinsipp. Eksempler av denne typen utstyr er Mowat Sensor, Sensory 6 og Batcane.

Da laser- og infrarødt lys ble tatt i bruk kom type 2 ETA'ene på markedet, som Laser Cane og Wheelchair pathfinder. Type 3 ETA'ene kan identifisere gjenstander i både flate, form og størrelser.

Hver ny type har lært gjennom feil eller mangel fra forrige type. Etter at kunstig intelligens ble kombinert med persepsjonen av de forrige typene kom type 4 ETA'ene på markedet, som f. eks. Sonic Pathfinder.

For å kunne velge det beste hjelpemiddelet, er det viktig å ta hensyn til forskjellige aspekter:

Fysiske kjennetegn til utstyr, funksjonalitet, output, hvor brukbart er utstyret til *denne* personen, pålitelighet, hjelpemiddel, instruksjoner som følger med, produktinformasjon, utseende.

P.S. I Nederland er ekkolokalisering allerede en del av mobilitetstreningen!

En spansk undersøkelse viser at ekkolokalisering også kan brukes av døvblinde. Ekko kjennes som vibrering i tungen og i beina.

Jeg håper at norske Kompetansesentre og Ressurssentre kan slå seg sammen for å invitere Daniel Kish til Norge for å holde workshop. Da vil alle bli overbevist om at ekkolokalisering er en verdifull metode som bør være tilgjengelig som del av mobilitetstrening til norske døde og /eller blinde.

Kom i mål takket være stahet og jernvilje

Kilde: www.moss-avis.no, 7. august 2011

Av Petter Natvig

Norseman Xtreme Triathlon ble tøff for Bedir Yiyit og Rune Holtze Jensen.

- Er det liv i dere?

- Jo da, vi kom i mål, sier Rune Holtze Jensen på en svært ustabil telefonlinje i tunnel-Norge.

Sammen med makker 'Bedir Yiyit brukte han søndagen på kjøreturen hjem fra Vestlandet etter Norseman Xtreme Triathlon, som er beskrevet som verdens tøffeste triatlon. Og det ble tøffere enn forventet.

- Det var veldig mye strøm underveids på svømmingen. Vi svømte og svømte uten å komme av flekken sier Yiyit.

- Dessuten blåste det stiv kuling, så det var en del bølger, tilføyer Jensen.

Fordi vannet i Hardangerfjorden bare var 12-13 grader varmt ble svømme-starten flyttet, noe som medførte at sykkeletappen ble 20 kilometer lenger enn opprinnelig planlagt.

- Jeg angret litt underveids, men det holdt jeg for meg selv, sier Jensen.

Sammen kom de i mål på 16 timer og 26 minutter, noe som må sies å være svært respektabelt etter 3,8 km svømming, 200 km sykling og 42 km løping. Men det holdt hardt mot slutten.

- Jeg regnet med at det skulle gjøre vondt, og det gjorde det. Men jeg sa til meg selv at "dette skal jeg klare og ok med det". Jeg kom i mål på stahet og vilje, sier Yiyit som ble den første utøveren med funksjonshemninger som har fullført løpet.



Tur til Oscarsborg 29. mai

Av Reidun Bjerke

LSHDB Oslo, Akershus og Østfold arrangerte en vårtur for sine medlemmer til Oscarsborg, og vi var 10 personer og 3 tolker som reiste med båt fra Aker Brygge til Oscarsborg Festning med sol og vind.

Vi traff en guide, og han guidet oss i 3 hele timer. Det var masse fint å se på, og han guiden fortalte fantastiske historier om Oscarsborg Festning.

Litt fakta om Oscarsborg

Det har vært festning på stedet i over 350 år. Festningen fikk navnet etter et besøk av kong Oscar i 1855. I 1940 ble festningen sunket av den tyske Blucher, og det er det festningen som er mest kjent for.

Tidligere historier om Oscarsborg
I 1785 ble skrifskolen etablert det. Under Napoleons krigstid ble festningen forsterket på begge sidene av fjorden. I 1845 ble festningen utbygget og kostnadene kom på 232 000 spesidaler (pengeverdien på den tiden), og bygningen ble ferdig i 1853.

Etter guideturen på Oscarsborg var vi

på en kafé og spiste lunsj. Vi tok båt tilbake til Aker Brygge, da vi kom fram, kom det regn akkurat da. Vi hadde en fin tur.



Busstur til Budapest 27.8 - 4.9.

Av Oskar Nilsen og Bjørn Egil Hammerlund

Vellykket tur gjennom 5 land i Øst, Sverige, Danmark, Tyskland, Tsjekiske Republikk og Ungarn, med Scandorama og Telemark Døveforening.

Lørdag 27.8: Bussen startet i Kristiansand kl 6 hvor 6 gikk på, så til Skien og Porsgrunn kl. 9 hvor 14 kom på, i Drammen kom 2 til på og kl. 12 i Oslo Galleriet hvor 19 kom på. Siste deltaker kom på i Halden hvor vi hadde lunsj stopp på Infosenteret på Svinesund. I alt 42 deltagere i en fin luksus buss med TV skjerm hvor tolkene formidlet det som reiseleder Eva sa.

Middag i Falkenberg på Laxefabrikken. En middagsrett bestod av 5 forskjellige laks, potet og salat, en rett som mange syntes var deilig. Utpå kvelden ankom vi Malmö og sjekket inn på Grand Hotel Garden. Eva bodde selv i Malmö 10 minutters gåavstand og Scandorama hadde sitt hovedkontor like ved hotellet.

Søndag 28.8: Avreise fra hotellet og videre over Øresundsbroen. Avreise med Scandlines ferge fra Gedser til Rostock i Tyskland. Ferden tok 1 time og 45 minutter og lunsjen ble inntatt om bord. Utpå kvelden etter vel 70 mil busstur ankom vi Hotel Vladimir i Usti nad Labem, Tsjekia, kl. 20.00. Her så det ut som om tiden hadde stått stille, rommene var fra 60 årene minst. Middagen og frokosten var det ikke noe å si på, godt var det i hvertfall.

Mandag 29.8: Kl. 8 dro vi fra hotellet med retning Budapest. Kl. 18.00 ankom vi hotellet Vaci Uti. Et stort og flott hotell, og vi fikk rom på 2 etasje som var det nærmeste man kunne komme nærmest bakkeplan.

Velkomstmiddag hadde vi på fasjonable Astoria Restaurant som var en av de eldste restaurantene i Budapest. Etter at 3 retters middag var unnagjort, dro vi opp på Gellertoppen, hvor vi fikk se Budapest om natten og dens mange bygninger og broer som var flott opplyst. Reiselederen span-derte champagne til alle. Klokken 22 var vi på plass i hotellet igjen.

På de 4 dagene i Budapest fikk vi se en del av byen. Byen er enorm og det er nesten umulig å gå fra sted til sted, så taxi eller metro var grei å bruke. En imponerende by. Budapest er kjent for sine bad og noen måtte ha dette med seg. Budapest er sammensatt av byen Buda og Pest som ligger på hver sin side av elva Donau.

Tirsdag 30.8: Denne dagen var det rundtur i byen med bussen, passerte kjente kirker, museer, severdigheter og monumenter. Lunsjen tok vi på egen hånd i byen. Om kvelden var det ungarsk aften. Vi ble kjørt til en restaurant hvor det ble servert godt drikke og middag. Mens vi spiste ble det sunget og danset ungarsk folkemusikk. En flott kveld.

Onsdag 31.8: I dag skulle vi ut på utflukt på de ungarske steppene, Vargelanya. Varmt var det også. Alle fikk

obligatorisk velkomstdrikk, så en omvisning på gård med husdyrhold, så på hestevogn til en annen gården, hvor det var salg av mat fra egen produksjon og et glass vin, tilbake med hestevognen. Så til selve høydepunktet som var hesteoppvisning i et forrykende tempo. Ryttere til hest, 2, 4 og 6 spann. Artig var det. Etter omvisningen var det tid for lunsj, og tilbake til hotellet. Om ettermiddagen var dagen til fri disposisjon og middag ordnet deltagerne med selv i byen.

Torsdag 1.9: om formiddagen dro vi med buss til Caprice edelstenfabrikk. Vi fikk omvisning og historie om fabrikk og hvordan de lager edelstener. Her var også en butikk hvor deltagerne kunne se hva de solgte. Mon tro hvorfor så mange av de ansatt sto og vinket da vi dro derfra...

Turen gikk så videre til Szentendre og dens gamle bydel, ca en times kjøretur nord for Budapest. Her kunne vi gå i butikker å kjøpe noe, ta en lunsj. Koselig by, og godt og varmt var det også.

Klokken 3 gikk turen tilbake til hotellet for å gjøre seg klar til neste tur som var båttur på Donau med middag. Før vi gikk om bord i bussen, hadde Odd Paulsen noen ord. Han ga en gave til bussjåføren som han syntes litt synd på som måtte rengjøre bussen innvendig, en liten gave til reiseleder Eva som han syntes gjorde en flott innsats og tilslutt en gave til Bjørn Egil som hadde ordnet alt med denne turen. Deltagerne var enig med Odd og alle 3 fikk en god applaus.

Båten m/s Rapzodica, gikk kl 19. Mid-

dagen med drikke smakte godt og vi fikk i løpet av et par timer se Budapest fra elva om kvelden, med sine opplyste bygninger og broer.

Fredag 2.9: Oppholdet i Budapest var over og turen gikk nå hjemover. Litt vemodig. Flere ville se mer av byen. Lunsjen hadde vi på en koselig restaurant i Tsjekkia, i byen Velca Bites, på restaurant u Rausu. Her var veggene dekort med spillertrøyer til ishockelaget. Utpå kvelden ankom vi Hotel Alexander i Radebeul. Nesten alle var tom for Euro sedler, og vi fant en minibank som sikkert gikk tom for sedler?

Lørdag 3.9: Tidlig opp igjen og klar for turen til Malmö. Litt spesiell tur, fordi Unni hadde sin fødselsdag og vi samlet inn penger på bussen. Unni ble glad og overrasket.

Fergen gikk kl 15 fra Rostock, og før vi ankom hotellet måtte vi ha med oss Turning Torso som er Malmös nye landemerke. Og der overrasket Unni oss med å spandere champagne.

Etter innsjekking på samme hotell som på nedturen, var det å gå til en restaurant i nærheten til kinesisk buffé bord. Her kunne vi spise til magen sprakk. Dagen etter var vi igjen hjemme i Norge.

Turen har vært flott. Det var morsomt å høre av reiselederen og bussjåføren om at de var usikker på hvordan det ville gå med døve deltagere og kommunikasjonen.

Begge ble gledelig overrasket at turen gikk så fint og at humøret var på topp

hele tiden og de ønsket å stille opp på neste stortur. Fellestolkene Marit og Linda skal ha æren for at kommunikasjonen mellom oss og reiselederen var helt topp.

Turen til Budapest har vært en flott tur, mange minner og inntrykk sitter igjen. Det sosiale har vært helt på topp og ingen sure miner var å se.



Informasjon om idrett

Informasjon om idrett for funksjonshemmede

På Norges idrettsforbunds nettsider (www.idrett.no – klikk på linkene ”funksjonshemmede”) finner dere mye informasjon om idrett for funksjonshemmede, blant annet:

- Kontakter i særforbund
- Særforbundenes nettsider
- Kontakter i idrettsforbundet
- Landsoversikt: Kurs, arrangementer, seminarer i.f.t. funksjonshemmede
- Materiell og litteratur
- Aktivitetshjelpemidler
- Klassifisering
- Hvor søke midler?
- Publikasjoner
- Presseklipp
- Lenker
- Hvordan komme i gang med idrett?

På

www.facebook.com/idrettforfunksjonshemmede legges det nesten daglig ut nyheter om idrett for funksjonshemmede. For å bli oppdatert på nyheter, klikk ”Liker dette” på åpningssiden. Disse sidene har erstattet våre tidligere nyhetsbrev.

På Olympiatoppens nettsider finnes mye godt stoff om toppidrett inkl. Paralympics . Her kan du blant annet lese om prestasjonskultur, helse, idrettsernæring, trening, treningsdagbok, idrettspsykologi, coaching og basistrening). Gå til: www.olympiatoppen.no

Nøl ikke å ta kontakt med oss – og tips oss gjerne om ting som rører seg.

Returadresse:

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

LSHDB-sentralstyre 2010 - 2012

Forbundsleder: Åshild Johansen
Nestleder: Kari Kristine Engan
Styremedlemmer: Birgit Hagerupsen
Hege Dahlen
John Sandell
Varamedlemmer: Harald Vik
Nina Helene Skorge

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