

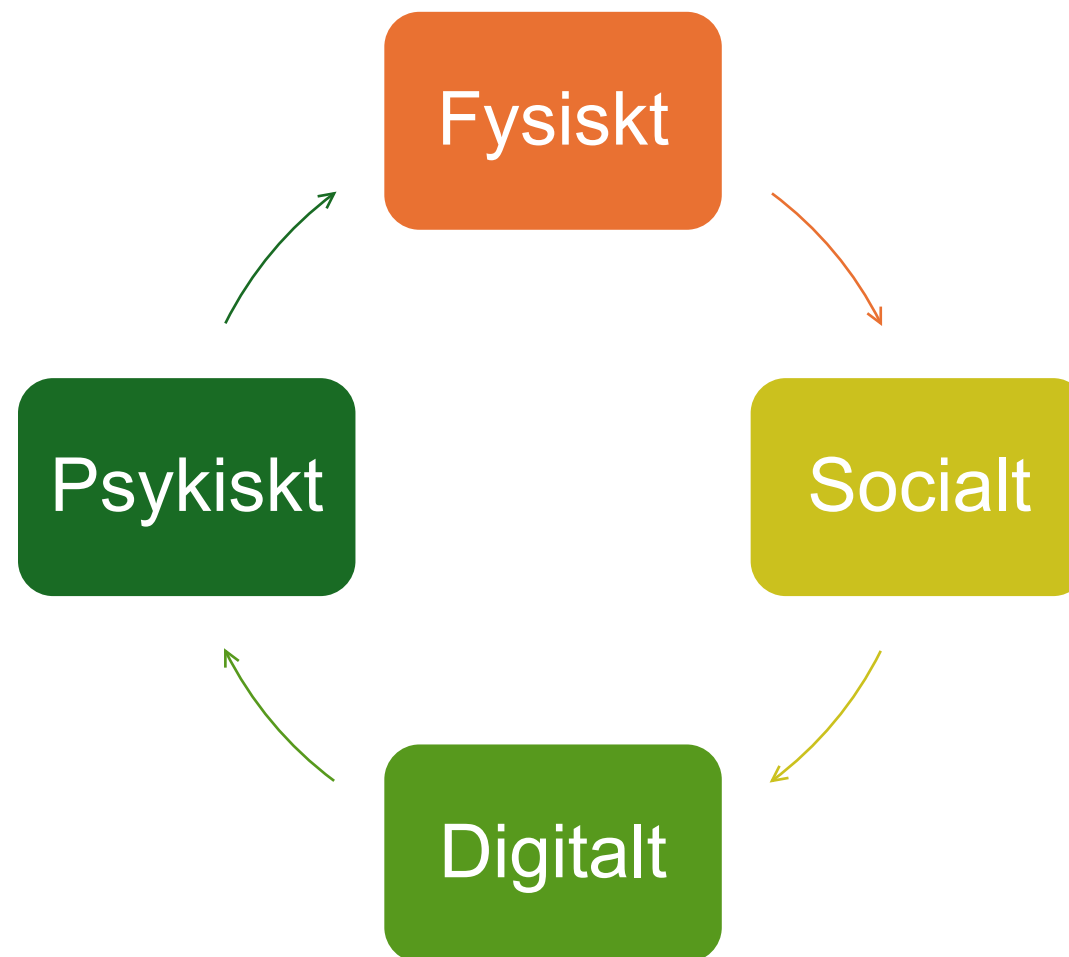
Syn-och hörselinstruktör Carina Sjödin



- Råd och vägledning gällande syn – och hörselhjälmedel
- Individuellt
- Föreläsning
- Utbildar omsorgspersonal inom hemtjänst och vård- och omsorgsboende
- Samarbete olika aktörer

- Tel 08-7313774
carina.sjodin@lidingo.se

Svårigheter som äldre kan drabbas av när det gäller tillgänglighet



◆ 1. Nedsatt syn

Åldersrelaterad synnedsättning

- Synskärpa och kontrastseende försämras -utmaningar i vardagen
- **Synrelaterade risker**
- Bländningskänslighet och nedsatt mörkerseende
- **Vanliga ögonsjukdomar**
- Grå starr, glaukom och makuladegeneration begränsar synen och kräver rätt stöd och anpassningar.
- **Konsekvens:** Svårt att läsa skyltar, hantera digitala enheter, identifiera avstånd och hinder i miljön.



◆ 2. Nedsatt hörsel

Hörselskador ökar med stigande ålder

I åldern 85-110 har varannan person nedsatt hörsel i olika grad.

Sociala utmaningar

- Svårt att uppfatta tal i bullriga miljöer
- Problem med att uppfatta dörrklockor, larm, högtalarutrop och ringsignaler

Digital kommunikation

Telefon- och videosamtal kan vara svåra att följa om ljudkvaliteten är dålig eller röster otydliga

Hörapparatens begränsningar

Teknik och bakgrundsljud kan hindra effektiv användning av hörapparater och hörhjälpmedel.

Konsekvens: Risk för social isolering samt informationsbrist i offentliga miljöer.

◆ 3. Rörelsenedsättningar

**Ett samlingsbegrepp för olika diagnoser där begränsad motorik ingår.
Kan vara medfödd, bero på ålder, sjukdom eller skada med stor
variation**

- Svårigheter att ta sig fram i trappor
- Nedsatt känsel, balans och koordination
- Svårigheter att öppna tunga dörrar eller ta sig upp från sittande
- Gånghjälpmedel kräver bredare utrymmen och jämna underlag

Konsekvens: Otillgängliga miljöer begränsar självständighet och ökad fallrisk

◆ 4. Kognitiva svårigheter

Vanliga utmaningar

- Svårare att tolka komplex information
- Förlust av minne (t.ex. demenssjukdomar)
- Ökad stress i miljöer med högt informationsflöde

Konsekvens: svårighet att hänga med i samtal, Förvirring i kollektivtrafik, offentliga lokaler eller digitala tjänster.

The image features a white background with several abstract geometric elements. On the left, there are two vertical blue bars, a green square outline, and a blue dashed arc. In the upper left, a purple circle is positioned. At the top center, a green L-shaped line is visible. In the top right corner, a blue circle is partially shown. The right side of the image is dominated by a large orange semi-circle containing white text.

Så här påverkar
tillgänglighetsprobleme
n
i vardagen

◆ Transport- och mobilitetshinder

- Otillgängliga trottoarer
- Ojämma underlag
- Höga trappsteg och höga bussinsteg
- Tidsstress vid byten

◆ Miljöer som inte är anpassade

Exempel:

- Dålig belysning
- Smala gångar, ramp, ingen hiss
- Avsaknad av kontrastmarkeringar
- Otydliga skyltar
- Svåröppnade förpackningar i vardagen
- Avsaknad av hörselslinga i offentliga miljöer

◆ Sociala barriärer

- Oro för att be om hjälp
- Känsla av att vara till besvär
- Attityder från omgivningen
- Minskat självförtroende när funktionsförmågan förändras

◆ Digital otillgänglighet

En växande problematik när tjänster flyttar online:

- Att hantera en smart telefon. Många äldre upplever digitala gränssnitt som svåra att navigera på grund av små knappar och otydliga symboler.
- Svårigheter med BankID, e-hälsa och myndighetskontakter kräver flera steg och lösenord vilket kan skapa stress för äldre.
- Snabbt förändrade digitala lösningar
- Brist på begriplig information och pedagogisk hjälp gör att många äldre känner sig osäkra och undviker digitala lösningar.

Konsekvens: Risk för digitalt utanförskap

Digital otillgänglighet kan göra viktiga tjänster svåra eller omöjliga att använda för äldre. utestängd från viktiga samhällstjänster.

The image features a white background with several abstract geometric elements. On the left, there are two vertical blue dashed lines, a green square outline, and a blue dashed arc. In the upper left, a solid purple circle is positioned. To its right, a green L-shaped line is visible. In the top right corner, a portion of a solid blue circle is shown. The right side of the image is dominated by a large, solid orange semi-circle. Inside this orange shape, the text 'Vilka hjälpmedel finns för att påverka utanförskap?' is written in white, sans-serif font.

Vilka hjälpmedel
finns för att påverka
utanförskap?

□ Professionellt stöd för att minska isolering

◆ **Syn- och hörselinstruktörer** (kommunalt stöd)

hjälp till att: bryta isolering stärka självkänsla och trygghet träna användning av hjälpmedel, anpassa hemmet (märkning, belysning, kontraster)stödja anhöriga och personal

◆ **Syncentral och hörcentral** (regionen)Via remiss kan äldre få: förskrivning av hjälpmedel med viss utbildning i att använda hjälpmedel kuratorsstödkommunikationsträning

Dövblindteam / dövteam För personer med kombinerad syn- och hörselnedsättning finns specialiserade team som erbjuder: kommunikationsstöd socialt och pedagogisk stöd hjälp i kontakt med myndigheter tecken- och skrivtolkning . Stödet är kostnadsfritt och anpassas individuellt.

Hjälpmedel för syn

◆ **Synhjälpmedel**

- Läskameror och förstoringshjälpmedel för att kunna läsa tidningar, post och skärmar.
- Talande hjälpmedel (klockor, färgindikatorer, talande skanners) för vardagsaktiviteter.
- Kontrastmarkeringar och taktila markeringar i hemmet för tryggare orientering.
- Vit teknikkäpp och markeringskäpp samt ledarhund för självständig förflyttning.
- Talsyntes, skärmläsare och punktskriftsteknik för dator och mobiltelefon.

Hjälpmedel för hörsel

◆ **Hörsehhjälpmedel**

- Hörapparater, CI, samtalsförtärkare – vanligaste och mest effektiva sättet att minska utanförskap genom förbättrad kommunikation.
- Bluetooth-an slutna hjälpmedel (t.ex. streamer, direkt ljudöverföring) för telefon, TV och dator.
- Ljudsignaler och ljus-/vibrationssignaler i hemmet (dörrklocka, telefon, brandvarnare). Hörslinga/T-slinga i offentliga lokaler som teater, kyrka, möten och föreläsningar – ett viktigt stöd för att delta socialt.
- Bildtelefon och texttelefon för personer som inte kan använda vanlig telefon.

3. Tolk- och kommunikationsstöd

Viktig del för att undanröja kommunikativa hinder:

- Teckenspråkstolk
- Skrivtolk
- Dövblindtolk

Dessa tjänster kan bokas via regionens tolkcentral och är kostnadsfria för personen som behöver dem.

4. Digital tillgänglighet och stöd för alla undvika digitalt utanförskap

Stöd som finns:

- utbildning i smartphone, BankID, surfplatta genom kommunen eller studieförbundanpassningar i mobil och dator:
- förstoringsfunktion, talsyntes, textningsappar för ljudförstärkning och text-till-tal (ofta kopplat till hörapparater)
- MTM (Myndigheten för tillgängliga medier) erbjuder talböcker, lättläst och punktskrift via Legimus – viktigt för att minska exkludering i informationssamhället.

Kostnad ?

- **Egenansvar**, ta hand om din egen hälsa, köpa hjälpmedel på den öppna marknaden
- **Förskrivna hjälpmedel** Kostnader varierar – beror på typ och regionens regelverk. Lån/hyra, högkostnadsskydd-frikort 2600:-
- **Fritt val (köpa själv med rekvisition)** Kostnaden varierar beroende på produktens pris.

Hur får jag hjälp

 optiker, ögonläkare, syncentralen, kommunen, SRF, synlinjen

 öronläkare, hörselmottagning, kommunen, HRF, hörsellinjen



Regionen, rehab, intresseförening




Regionen, minnesmottagning, kommunen, föreningar

shutterstock.com - 216029373



Seniornet, kommunen, kurser

Hur kan familj och vänner hjälpa till?

- Alla vill i grund o botten klara sig själv,
 - Börja inte för sent
 - Berätta vad du har svårt med
 - Be om hjälp
 - Bra om anhörig eller vän följer med vid besök till vc, mottagning mm
 - Ring till kommunen och fråga om hjälp finns att få gällande...
 - 1177 vårdguiden
- 

☆ Sammanfattning – vad motverkar utanförskap mest?

- ✓ Tidig upptäckt (hörseltest, synkontroll)
- ✓ Rätt hjälpmedel och utbildning i att använda dem
- ✓ kommunalt stöd tex, Syn- och hörselinstruktörens stöd
- ✓ Sociala insatser och föreningsliv
- ✓ Tolkservice
- ✓ Anpassad miljö: ljus, kontrast, ljudmiljö
- ✓ Digital tillgänglighet

Tillsammans skapar dessa insatser trygghet, kommunikationsmöjligheter, självständighet och social inkludering.