

Smarttelefon - et verktøy for mestring

Av Emilio Jensen Granados, John Ulriksen, Fereshteh Halimi, Thomas Haraldson & Tanja Teigum

Sammendrag

Artikkelen tar for seg hvordan smarttelefoner kan være et viktig verktøy for mestring for personer med nedsatt syn og hørsel. Johan Haakon har Usher type 2. Han deler erfaringer med å ha kombinert sansetap og hvordan teknologi har vært en integrert del av hans liv siden barndommen.

For Johan har telefonen vært essensiell, og han bruker den til å håndtere hverdagen og kommunikasjonen. Han benytter blant annet kamera-appen med nattmodus for å navigere i dårlig belyste rom. Smarttelefonens tilpasningsmuligheter, som mørk modus, kontrast og lysstyrke, har gjort det lettere for Johan å utnytte synet best mulig.

Belysning er også viktig for personer med Usher, da det kan påvirke synet deres ytterligere. Fagpersoner fra Eikholt nasjonalt ressurscenter for døvblinde forklarer betydningen av tilpasset belysning for mennesker med Usher.

Eikholt-modellen beskriver et livsløpsperspektiv for rehabilitering og tilrettelegging av teknologi for personer som Johan, som trenger kontinuerlig støtte og tilpasninger etter hvert som behovene endres.

Nøkkelord: Aktivitet, Usher, rehabilitering, teknologi, hverdagsmestring



Emilio Jensen Granados er utdannet sykepleier. Han er seniorrådgiver innen informasjon- og kommunikasjonsteknologi på Eikholt - Nasjonalt ressurscenter for døvblinde.



John Ulriksen er utdannet innen programmering, matematikk og språk. Han er seniorrådgiver - IKT på Eikholt - Nasjonalt ressurscenter for døvblinde.



Fereshteh Halimi har master i økonomi og utvikling og videreutdanning i menneskerettigheter, pedagogikk og synspedagogikk. Hun er seniorrådgiver - IKT og syn på Eikholt - Nasjonalt ressurscenter for døvblinde.



Thomas Haraldson er utdannet teknolog med master i informasjonssystemer, fra Norge og Sør-Korea. Han er seniorrådgiver - IKT på Eikholt - Nasjonalt ressurscenter for døvblinde.



Tanja Teigum er utdannet ergoterapeut og kommunikasjonsrådgiver, arbeider ved Eikholt - Nasjonalt ressurscenter for døvblinde. Hun har lang erfaring fra spesialisthelsetjenesten og fra leverandørbransjen.

Det er ingen interessekonflikter tilknyttet artikkelen. Den er basert på intervju med Johan Haakon, som har Usher syndrom type 2. Han er anonymisert og artikkelen godkjent av intervjuobjekt.

Se for deg at du sitter i et mørkt kafelokale sammen med vennene dine. Du hører lyder av latter, noen som beveger seg og dulter bort i deg. En kjent og ufarlig situasjon for de fleste av oss, men hvordan oppleves dette for en med nedsatt syn og hørsel, og hva gjør du når øyet ikke klarer å tilpasse seg mørket?

Å ha styring over eget liv er viktig for alle. For mennesker med nedsatt syn og hørsel kan opplæring i teknologi bedre hverdagsmestring, gi økt livskvalitet og mulighet for aktiv deltakelse i samfunnet. Smarttelefonen er her et godt verktøy.

BRUKER TEKNOLOGI AKTIVT

For Johan innebærer det å ha et kombinert sansetap, at hans syn og hørsel er svekket.

Det mest uvanlige med en person med kombinert sansetap er at man er som alle andre.

Johan er 27 år gammel. Han jobber som miljøarbeider ved en skole med hørselshemmede barn som benytter tegnspråk. Johan har diagnosen Usher type 2. Dette fikk han vite da han var 18 år gammel, selv om han har hatt sykdommen hele livet.

For Johan betyr sykdommen at han har sterkt redusert nattsyn. Han har godt skarpsyn, men synsfeltet er betydelig innskrenket. Johan har brukt høreapparat fra han var liten og, som han selv sier:

- Det er en del av min identitet, jeg har ikke kjent et liv uten.

For Johan har derfor teknologi vært en del av livet siden han var baby.

God belysning er noe Johans familie alltid har vært opptatt av. Johan beskriver at i hjemmet finnes det ingen mørke kroker.



Smarttelefonen er et viktig IKT-hjelpemiddel. Foto: Shutterstock.

Familie og venner har alltid vært viktige støttespillere, med stor nysgjerrighet på ny teknologi. Det har gitt Johan bedre mulighet til å mestre sitt eget liv. Johan er også selv aktiv for å orientere seg om ny teknologi.

Johan beveger seg ikke over lengre strekninger i mørket alene. Han er avhengig av å ha noen med seg eller å bruke gode strategier for å klare seg på egenhånd. En lommelykt med styrken til en billykt gir ham bevegelsesfrihet på kjente steder når det er mørkt ute. Ved hjelp av lykten kan han på egenhånd finne veien til en ventende drosje som tar ham dit han vil. Slik har han vunnet en større grad av frihet.

- Lommelykten er en gudegave. Den er frigjørende i seg selv, sier han.

TELEFONEN LYSER OPP MØRKET

Som bruker av teknologi hele livet, har Johan funnet mange gode løsninger på utfordringer i hverdagen. Johan benytter telefonens kamera for å få oversikt

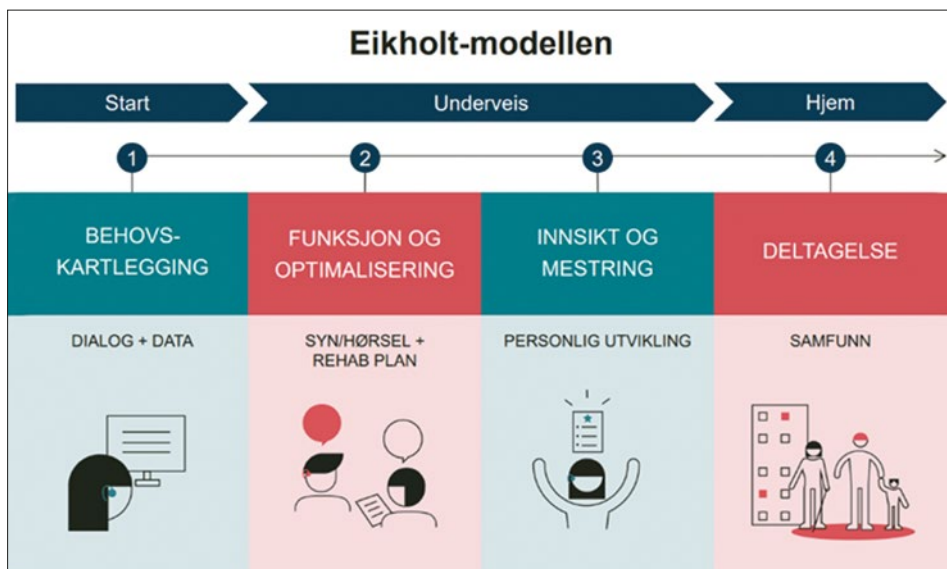
i et rom med dårlig belysning. Det kan for eksempel være på en restaurant eller en konsert. Ved å åpne kamera-appen og bruke nattmodus danner Johan seg et bilde av rommet. Dette har han selv lært seg, og denne funksjonen har han benyttet i mange år.

- Etter hvert blir jo rommet lysere, det tar jo lengre tid med meg. Når jeg føler jeg ikke har oversikt over rommet, eller ser hvor alle sitter, så tar jeg bare en rask skanning som jeg kaller det. Og det vet alle vennene mine, «nå tar han skanning, vi sitter rolig», og så smiler de til kamera når jeg skanner.

HVORFOR ER BELYSNING SÅ VIKTIG?

Optiker Sigrid Midtbø Storkås og synspedagog Line Hovland ved Eikholt nasjonalt ressurscenter for døvblinde, har lang erfaring med å optimalisere syn for mennesker med Usher.

- Vi mennesker er avhengige av lys for at vi skal kunne se. Blir lyset for skarpt kan det føre til blinding, er lyset for svakt vil de fleste ha



Eikholt-modellen beskriver hvordan oppfølging av personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse ses i et livsløpsperspektiv. (Lund & Johansson, 2020, s.20.)

problemer med å se detaljer. Det er store individuelle forskjeller på hvilken type belysning vi foretrekker. Belysningen kan med fordel justeres etter hvilke aktiviteter vi skal utføre. Behovet for lys øker også med alder, og undersøkelser i norske hjem viser at de fleste har for lite lys hjemme. Samtidig

fører blendingskilder i nærheten av skjermer til økt muskelspenning, sier Sigrid Midtbø Storkås

Line Hovland forklarer:

– Mennesker med Usher har i tillegg til dette også andre utfordringer med synet. Økt belysning og kontrast gir bedre mulighet for å utnytte reserver i netthinnen

som er skadet av Retinitis Pigmentosa (RP). RP medfører lang adaptasjonstid, altså øyets evne til å tilpasse seg vekslende lysforhold tar lengre tid. Jevn belysning reduserer risiko for blinding. Ulike skjermer er veldig lysintensive, jevn belysning i rommet der man sitter med skjerm reduserer faren for å bli blendet.

SMARTTELEFONEN ÅPNET EN NY VERDEN FOR MEG

Johan bruker iPhone til alt. Han bruker den som alle oss andre, og enda mer enn det. Han benytter nemlig den smarte delen av smarttelefonen.

– Jeg kom fort inn i det da jeg fikk iPhone min. Overgangen gikk som en drøm. Det var jo en helt ny verden av kommunikasjon for meg. Den moderne skjermen løftet min kommunikasjon til et nytt nivå. Jeg bruker Facetime mye for å snakke med andre. Nå har jeg også koblet iPhone til høreapparatene via Bluetooth. Det gjør dialogen lettere.



Line Hovland er seniorrådgiver - syn og mobilitet ved Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde.



Sigrid Midtbø Storkås er optiker og seniorrådgiver ved Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde.

For at Johan skal utnytte synet best mulig, bruker han mørk modus og har tilpasset lysstyrke og kontrast for hans optimale opplevelse. Mye av dette ligger i tilgjengelighetsfunksjoner under innstillinger i smarttelefonen, som mange av oss ikke kjenner til eller benytter. Johan beskriver at han er helt avhengig av god kontrast på skjermene han bruker. Han beskriver de små tilpassingene som avgjørende for hans opplevelse. Tilpasninger på smarttelefon er alltid individuelle, her må den enkelte prøve seg frem til god løsning.

- Det er så mye mer å lære om iPhone som jeg ikke visste, og som jeg har lært mye om siden forrige kurs på Eikholt. Nå har jeg tilpasset telefonen min veldig godt med lysstyrke, forstørrelse, og alt dette handler jo om energisparing for meg, for å belaste øynene mindre og ikke bli sliten. Siden tilpasningene på telefon opplever jeg en merkbar forskjell.

HVA ER EIKHOLT?

Smarttelefonens forskjellige innstillinger og apper gir unik mulighet til å innhente informasjonen fra omgivelsene, som gir økt hverdagsmestring. Noen mestrer disse tilpasningene på egen hånd, andre trenger veiledning.

Eikholt nasjonalt ressurscenter for døvblinde ligger i Drammen og er en del av Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde (NKDB). Siden 1980 har Eikholt gitt ulike tjenester og tilbud til personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse, deres nærpersoner, fagpersoner og tjenesteapparatet.

Hvert år mottar cirka hver tredje person med døvblindhet ulike tilbud fra oss. IKT-kurs utgjør en stor andel av disse tilbudene.

IKT-kurs på Eikholt omfatter opplæring i alt fra datamaskiner, smarttelefoner og nettbrett til ulike programmer, apper og digitale tjenester som gjør det mulig for oss å samle informasjon, kommunisere og delta aktivt i samfunnet. IKT representerer en enorm ressurs for å oppnå hverdagsmestring i ulike livssituasjoner.

EIKHOLT-MODELLEN

Rehabiliteringsprosessen på Eikholt bygger på Eikholt-modellen, som er både en modell og en teoretisk beskrivelse av hvordan oppfølging av personer med kombinert nedsatt syns- og hørselsfunksjon ses i et livsløpsperspektiv. Den beskriver vår praksis, hvorfor vi gjør som vi gjør og hva vi ønsker å være for brukerne og deres nærpersoner. Opplæring i teknologi gir bedre hverdagsmestring, økt livskvalitet og mulighet for aktiv deltakelse i samfunnet. Modellen består av fire faser:

- I fase 1 av Eikholt-modellen kartlegges brukers ønsker og behov gjennom dialog.
- I fase 2 kartlegges og optimaliseres syn og hørselsfunksjon i Eikholt AV-klinikk (Audiovisuell). Her har vi fokus på sansene, kommunikasjon, mobilitet og det psykososiale.
- I fase 3 gis individuelt tilpasset kurs med fokus på å gi økte ferdigheter og innsikt for økt mestring.
- I fase 4 er målet å skape aktiv deltakelse i samfunnet der brukeren er til daglig.

Siden Johans symptomer på Usher syndrom vil endre seg over tid, så vil han også få en endring i sine behov og kunnskap. Dette kan handle om kommunikasjonsmetoder, for eksempel behov for

å lære seg tegnspråk. Det kan også handle om endrede behov for å kunne benytte teknologi for å sikre informasjonsinnhenting og kommunikasjon. Oppfølging av Johan har derfor et livsløpsperspektiv, hvilket betyr at rehabiliteringsprosessen hans aldri blir ferdig (Lund & Johansson, 2020).

Kilder

- Jakobsen, S. E. (2018, 1. september). *Eldre fikk det bedre da de skrudde på lyset*. Hentet fra <https://forskning.no/aldring/eldre-fikk-det-bedre-da-de-skrudde-pa-lyset/1228308>
- Lund, R., Johansson, A. B. (2020). *Eikholt modellen - Vårt teoretiske og ideologiske ståsted (Eikholt nasjonalt ressurscenter for døvblinde, rapport nr 01/20)*. Hentet fra https://www.eikholt.no/app/uploads/2023/06/Eikholt-rapport-nr-01_20-Eikholtmodellen.pdf
- Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde. (u.å.). *Usher Syndrom*. Hentet fra <https://www.dovblindhet.no/usher-syndrom.4856008-480627.html>
- Mork, R. (2019). *Effects of direct glare and interaction between the visual system and the musculoskeletal system during computer work* (Doktorgradavhandling). Universitetet Sør-Øst Norge, Ås/Kongsberg.

ANDRE KUNNSKAPSSTEDER MED RELEVANT INFORMASJON

Forsiden - Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde (dovblindhet.no).

Opplæring i mobil og nettbrett for synshemmede | www.statped.no

Kunnskapsbanken | Om hjelpemidler, tilrettelegging og tolk