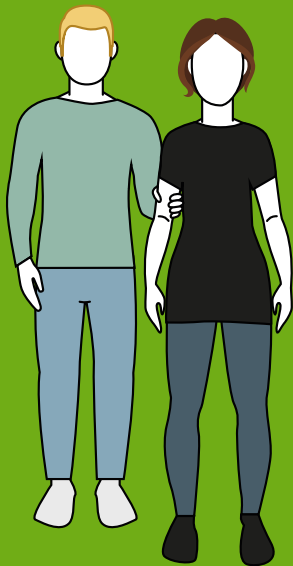


En liten bok om



Ledsaging

Ledsagerteknikker

[Informasjonstegn og ledsaging](#)

[Å ta kontakt](#)

[Ledsagergrepet](#)

[Utgangsposisjon](#)

[Vending](#)

[Vise noe](#)

[Skifte side](#)

[Smal passasje](#)

[Dører](#)

[Trapper](#)

[Å sette seg](#)

[Å sette seg inn i bil](#)

[Å bære noe](#)

[Å gå i butikken](#)

[Førerhund](#)

[Den hvite stokken](#)

[Informasjonstegn i uventede situasjoner](#)

Innledning

I denne boken gis det praktiske råd og forslag til teknikker som kan være til nytte i hverdagslivet. Boken henvender seg til deg som bruker en ledsager («bruker»), og til deg som skal ledsage en person med kombinert syns- og hørselsnedsettelse / døvblindhet («ledsager»). Boken viser de mest grunnleggende ledsagerteknikkene supplert med informasjonstegn. På illustrasjonene i denne boken er brukeren en mann med lyst hår, og ledsageren en kvinne med brunt hår.

Tradisjonelle ledsagerteknikker er i utgangspunktet en del av fagfeltet «orientering og mobilitet» for personer med synsnedsettelse.

I denne boken er teknikkene tilpasset personer med kombinert syns- og hørselsnedsettelse / døvblindhet.

De beskrevne teknikkene er ment å være et utgangspunkt, som så tilpasses den enkeltes ønsker og behov. Mange brukere har i tillegg dårlig balanse og behøver ekstra støtte.

Der det er mulig, kan det være en fordel at bruker og ledsager kjenner hverandre og tar i bruk de teknikkene som fungerer best for dem.

Å ledsage

Å ledsage er et samarbeid mellom bruker og ledsager, som har et felles ansvar i ledsager-situasjonen. Med ledsaging menes blant annet teknikker som gjør det trygt for bruker å gå sammen med ledsager på kjente og ukjente områder, både innen- og utendørs.

Å samarbeide om ledsaging

Det er viktig at bruker og ledsager samarbeider om ledsagingen. Det betyr å bli enige om gangtempo og hvilke ledsagerteknikker og kommunikasjonsformer som skal tas i bruk i de enkelte situasjonene. Bruker har behov for å få informasjon om hvor man er, hvor man skal og hvordan man kommer seg dit. Bruker skal føle seg trygg i forflytningen.

Kommunikasjonsformer

Personer med kombinerte sansetap har ofte behov for å kommunisere på ulike måter.

Her er noen eksempler:

- tydelig tale
- visuelt tegnspråk – også der bruker har innskrenket synsfelt
- taktilt tegnspråk
- taktil/visuell bokstavering
- haptisk kommunikasjon / haptiske signaler
- andre taktile ytringsformer
- svart skrift eller punktskrift
- alternativ og supplerende kommunikasjon (ASK)

Noen bruker bare én kommunikasjonsmetode, mens andre kombinerer ulike måter å kommunisere på ut fra situasjonen de er i.

Å beskrive omgivelsene

Det er viktig at ledsager gir gode beskrivelser av omgivelsene. Dette gir god oversikt og informasjon. Det kan være beskrivelser av hvordan ting ser ut, hvem som er til stede og hva som skjer, for eksempel i trafikken. Når ledsageren skal beskrive, kan det være behov for å stoppe opp litt. Behovet for beskrivelser er individuelt og kan variere med situasjonen.

Mobilitetsruter

Bruk faste mobilitetsruter, ledelinjer og kjennermerker der dette er mulig.

Holdepunkter

I tillegg til ledsagerens beskrivelser kan for eksempel lyd, lys, lukter, underlag, vibrasjon og ulike gjenstander hjelpe brukeren i orienteringen.

Haptisk kommunikasjon

«Haptisk kommunikasjon er signaler som blir gitt til en person via berøring. Signalene beskriver omgivelsene, og dette kan skje simultant med annen kommunikasjon, både tegnspråk og talespråk.»

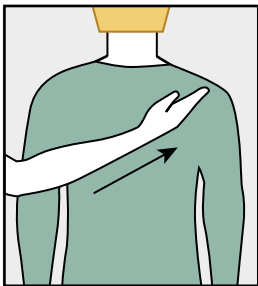
(Karlsen, Rehder og Øverås 2013, s. 13).

De haptiske signalene blir oftest gitt på arm eller rygg. Haptisk kommunikasjon brukes til å formidle hva som finnes i miljøet, hvor det finnes, hvordan miljøet ser ut og endringer som skjer underveis.

Haptisk ledsaging

Et alternativ til tradisjonell ledsaging er haptisk ledsaging. Ledsageren går da bak eller ved siden av og gir signaler på brukerens rygg eller arm. Ledsageren kan for eksempel vise retning på brukerens rygg ved å føre hånden som vist på illustrasjonen.

I Karlsen, Rehder og Øverås (2013) gis det nærmere beskrivelser og bilder på haptisk kommunikasjon og haptisk ledsaging.





Ledsagerteknikker

Informasjonstegn og ledsaging

Informasjonstegn gir ledsager mulighet til å informere bruker om forandring i ledsagerteknikk og omgivelsene ved hjelp av ledsagerarmen, uten å stoppe opp og forklare eller beskrive.

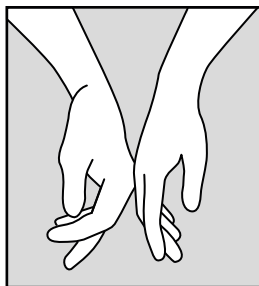
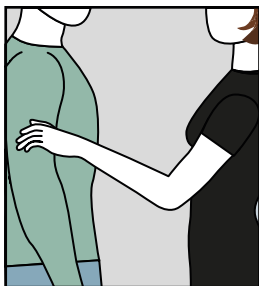
Det er enklest å prøve ut ulike informasjonstegn og sammen bli enige om hva som fungerer best. Det er viktig at begge parter føler seg trygge, så bruk gjerne god tid på dette.

I enkelte situasjoner gir ikke informasjonstegn tilstrekkelig beskrivelse av situasjonen man kommer til, for eksempel en rulletrapp eller en meget trafikkert vei. Da kan det være behov for å kommunisere om dette på forhånd.



Å ta kontakt

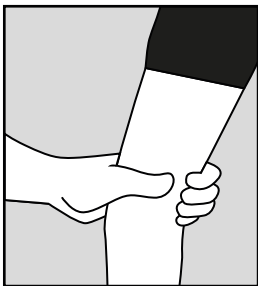
- Ledsager tar kontakt ved å berøre bruker på et nøytralt sted, for eksempel skulder, overarm eller håndbak.
- Ledsager forteller hvem han/hun er.





Ledsagergrepet

- Det er alltid brukers ansvar å holde i ledsager.
- Det vanligste grepet er at bruker holder i ledsagers arm (ledsagerarmen) rett over albuen, med tommelen på yttersiden og de øvrige fingrene mot ledsagers kropp. Ledsagerarmen bør være avslappet.
- Andre alternativer kan være å holde på ledsagers skulder eller håndledd.
- Barn kan holde rundt ledsagers fingre eller håndledd.





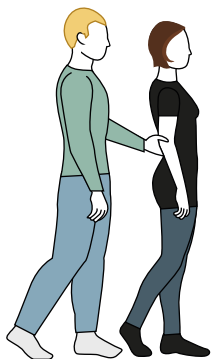
Støtteteknikker

Hvis bruker trenger ekstra støtte:

- kan ledsager bøye ledsagerarmen
- kan ledsager holde under brukers arm og holde fatt i hans hånd eller rundt hans håndledd eller arm, eventuelt flette fingrene sammen

Utgangsposisjon

Utgangsposisjon er at bruker går et halvt skritt bak ledsager, slik at de til sammen utgjør en og en halv person i bredden. Ved å gå på denne måten blir bruker beskyttet av ledsagers kropp. Han får mye informasjon gjennom ledsagers bevegelser, for eksempel ved forandringer i tempo, retning eller ved høydeforskjeller.





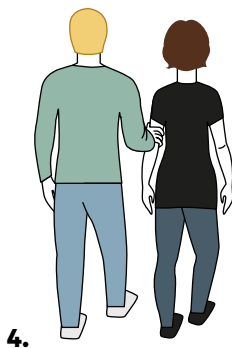
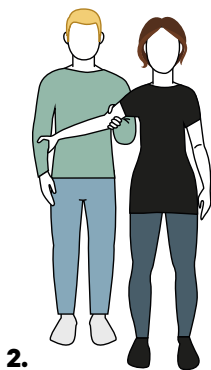
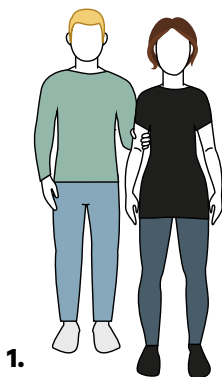
Velge side

Hvilken side bruker ønsker å gå på kan variere. Noen brukere foretrekker å gå på en bestemt side på grunn av hørsel, balanse eller av andre årsaker. Ved å veksle litt kan begge unngå å bli slitne i armene.

Vending

Informasjonstegn «vending»

Tegnet for å vende 180 grader, er at ledsager tar tak i brukers frie hånd med sin ledsagerhånd samtidig som ledsager snur seg mot bruker og legger brukers frie hånd på sin egen, frie albue. Bruker står først rolig på samme sted og snur så kroppen sin på stedet og går etter ledsageren.

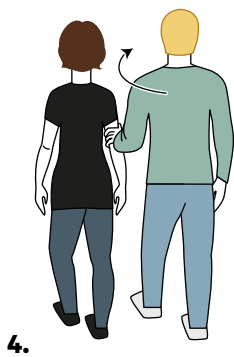
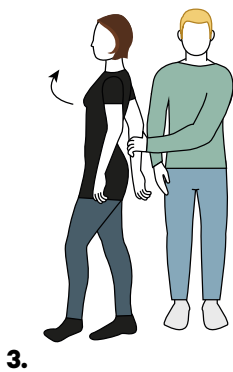
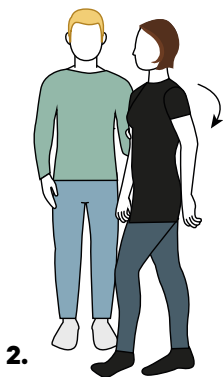
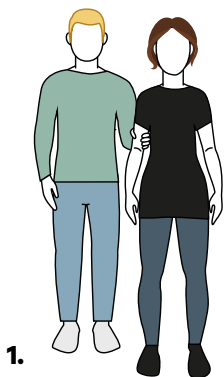


Mer om «vending»

Denne teknikken brukes når ledsager og bruker skal vende 180 grader for å gå i motsatt retning. Teknikken krever lite plass og gir bruker oversikt over det som skjer.

Alternativ «vending»

Ledsager stopper litt opp, snur seg mot og krysser foran bruker før de fortsetter å gå den motsatte veien. Bruker beholder ledsagergrepet hele tiden. Bruker avleser ledsagerens kroppslige signaler om vendingen og følger naturlig etter ledsageren. Bruker står først rolig på samme sted og snur så kroppen sin på stedet og går etter ledsageren.





Vise noe

Informasjonstegn «vise noe»

Når ledsager vil vise bruker noe, for eksempel et dørhåndtak, et rekkverk eller en stol, legger hun sin ledsagerhånd på det hun ønsker å vise. Bruker fører sin frie hånd ned langs ledsagers arm og hånd og frem til gjenstanden.

Mer om å «vise noe»

Ledsager bør unngå å ta brukers hånd og legge denne direkte på det som skal vises.





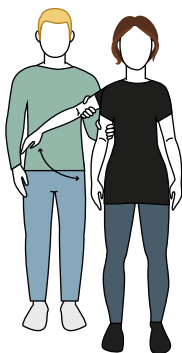
Skifte side

Informasjonstegn «skifte side»

Ledsager gir et «støt» med ledsagerarmen mot egen kropp.

Mer om å «skifte side»

Bruker går bak ledsagers rygg og griper den andre ledsagerarmen med sin frie hånd. Bruker holder hele tiden kontakt med ledsagers rygg.

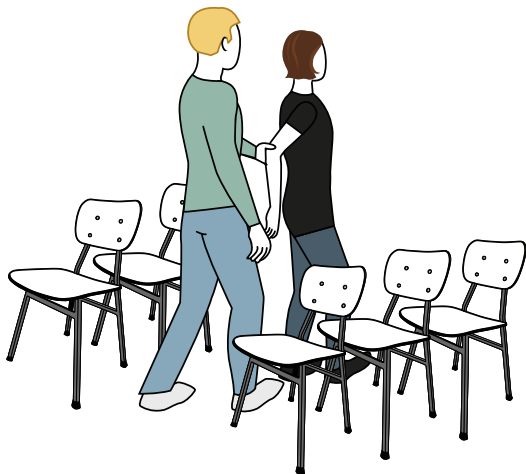




Smal passasje

Informasjonstegn «smal passasje»

Ledsager fører sin utstrakte ledsagerarm, med en tydelig bevegelse, på skrå bak sin egen rygg.



Mer om «smal passasje»

Når man er forbi den smale passasjen, flytter ledsager armen med en tydelig bevegelse tilbake til utgangsposisjonen.

Ved at bruker går rett bak ledsager, utgjør de én person i bredden. Bruker må strekke ut armen for å unngå å tråkke ledsager på hælene. Ledsager må ikke vri kroppen, men holde retningen.

Støtteteknikker

Hvis bruker trenger ekstra støtte:

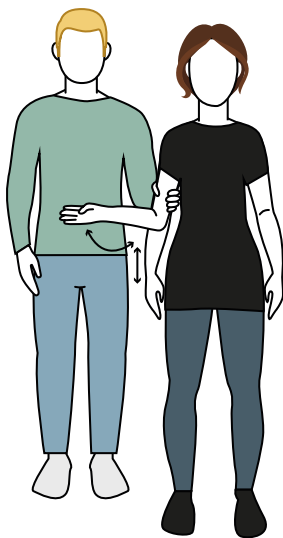
- kan ledsager gå baklengs og holde i brukerens hender og underarmer
- kan ledsager og bruker gå sidelengs



Dører

Informasjonstegn «dør»

Ledsager bøyer ledsagerarmen og gjør en bevegelse mot bruker og tilbake til egen kropp.



Mer om «dør»

Før ledsager og bruker skal gå gjennom en dør, bør ledsager fortelle hva slags dør det er og i hvilken retning den åpner. Selv om en dør er åpen eller åpnes automatisk, bør ledsager informere om dette.

Bruker bør stå på hengselsiden av døren. Det kan derfor være nødvendig at bruker «skifter side» (se side 19).

Når man kommer til en dør, er det ledsager som åpner døren med sin frie hånd eller ledsagerhånden.

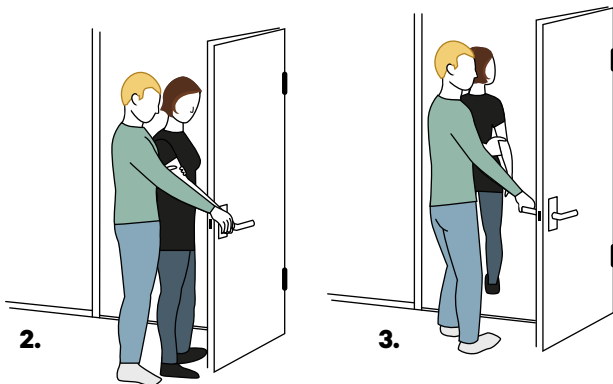
Åpne med frie hånd (se illustrasjon 1-3)

- Ledsageren åpner døren med sin frie hånd og legger deretter sin ledsagerhånd på dørhåndtaket.
- Ledsager viser dermed hvor dørhåndtaket er med informasjonstegnet «vise noe». Bruker overtar dørhåndtaket med sin frie hånd.
- Ledsager går først gjennom døren. Bruker følger etter som ved «smal passasje», skifter grepet til dørhåndtaket på den andre siden av døren og lukker døren etter seg.



Åpne med ledsagerhånd (se illustrasjon 2-3)

- Ledsager åpner døren med ledsagerarmen, noe som vil gi bruker ekstra informasjon om hvilken vei døren går.
- Ledsager viser dermed hvor dørhåndtaket er med informasjonstegnet «vise noe».
- Ledsager går først gjennom døren. Bruker følger etter som ved «smal passasje», skifter grepet til dørhåndtaket på den andre siden av døren og lukker døren etter seg.





Trapper

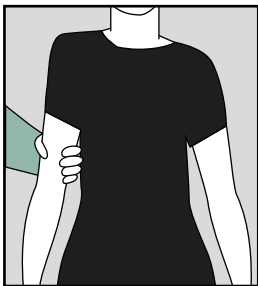
Informasjonstegn «trapp»

Ledsager hever eller senker ledsagerarmen for å vise om trappen går opp eller ned.

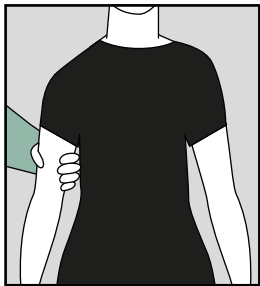
Ledsager legger så ledsagerarmen på gelen-deret (se informasjonstegnet «vise noe»).

Mer om «trapp»

Rett før ledsager og bruker skal gå i en trapp, er det viktig at ledsager informerer om hva slags trapp det er, for eksempel om trappen går opp eller ned eller er kort eller lang.



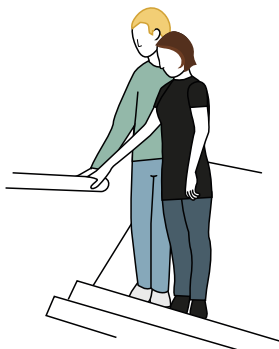
Opp



Ned

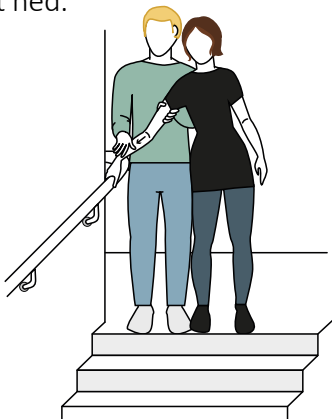
Trapp opp

Ledsager og bruker går rett mot trappen og stopper opp rett før. Gi eventuelt informasjonstegnet «skift side» slik at bruker kommer på gelendersiden. Ledsager gir informasjonstegnene. Bruker finner gelenderet og begge går helt inntil trappetrinnet så de føler trappen med tærne. Ledsager begynner å gå oppover, og bruker følger ett trinn etter. På toppen av trappen tar ledsager et langt skritt fram og stopper opp i det bruker har kommet opp.



Trapp ned

Ledsager og bruker går rett mot trappen. Gi eventuelt informasjonstegnet «skift side» slik at bruker kommer på gelendersiden. Ledsager gir informasjonstegnene. Bruker finner gelenderet og begge finner kanten av øverste trinn med tærne. Ledsager begynner å gå nedover, og bruker følger ett trinn etter. Etter siste trappetrinn tar ledsager et langt skritt fram og stopper opp i det bruker har kommet ned.



Støtteteknikker

Hvis bruker trenger ekstra støtte nedover trappen:

- kan ledsager holde på rekkverket foran bruker med ledsagerarmen
- kan ledsager gå ved siden av brukeren, i stedet for ett trinn foran
- kan ledsager holde brukeren under armen, underarmen eller hånden, eventuelt flette fingrene sammen

Rulletrapper

Informasjonstegn «rulletrapp»

Ledsager hever eller senker ledsagerarmen for å vise om rulletrappen går opp eller ned.

Ledsager legger så ledsagerarmen på det rullende rekkverket (se informasjonstegnet «vise noe»).

Mer om «rulletrapp»

Rett før ledsager og bruker skal gå i en rulletrapp, er det viktig at ledsager informerer om at det er en rulletrapp, om den går opp eller ned eller er kort eller lang.

Begge går rett mot trappen og stopper opp. Ledsager gir informasjonstegnene. Bruker finner starten på båndet med tåspissen. Når bruker har kontakt med båndet, går begge ut på rulletrappen. Ledsager står ett trinn foran.

For lettere å kjenne når rulletrappen nærmer seg slutten, er det hensiktsmessig at bruker står med føttene på ulike trinn. Når trinnene flater ut, kan bruker vippe opp tåspissene for lettere å komme av trappen når båndet treffer kanten.



Å sette seg

Informasjonstegn «sette seg»

Bruk informasjonstegn: «vise noe».



Mer om å «sette seg»

Stol med ryggen til

Ledsager forklarer hvordan stolen står. Ledsager går frem til stolen og bruker informasjonstegnet «vise noe» på stolryggen. Bruker drar stolen frem, sveiper hånden over stolsetet og setter seg ned.

Stol som ikke står med ryggen til

Ledsager forklarer hvordan stolen står.

Ledsager fører bruker frem til stolen slik at brukers kne/ben berører stolsetet. Ledsager bruker informasjonstegnet «vise noe» på stolryggen. Bruker sveiper hånden over stolsetet, snur seg rundt og setter seg ned.

Rom med stolrader, for eksempel forsamlingssal, kino eller teater

Bruker holder i ledsager med ledsagergrepet.

Ledsager går først inn mellom stolradene med ansiktet mot publikum og stopper opp ved ledige stoler. Ledsager bruker informasjonstegnet «vise noe» på stolryggen. Bruker sveiper hånden over stolsetet, snur seg rundt og setter seg. Etter forestillingen er det ledsager som går først ut med ansiktet mot publikum. Bruker holder i ledsagerarmen.

Støtteteknikker

Hvis bruker trenger ekstra støtte:

- kan ledsager la bruker beholde ledsager-grepet til bruker har satt seg
- kan bruker stille seg med ryggen til stolens sete, og ledsager kan plassere seg rett foran bruker og holde i brukerens hender eller underarmer
- kan ledsager stå bak stolryggen for å hindre at stolen beveger seg bakover



Sette seg inn i bil

*Informasjonstegn «vise noe»
og eventuelt «skift side»*



Mer om å sette seg inn i en bil

Kjent bil

Hvis bruker er godt kjent med bilen, kan ledsager bruke informasjonstegnet «vise noe» for å vise hvor dørhåndtaket er. Bruker åpner døren og setter seg inn.

Mer støtte

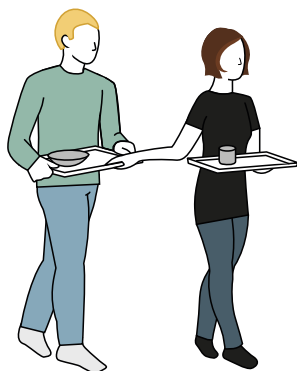
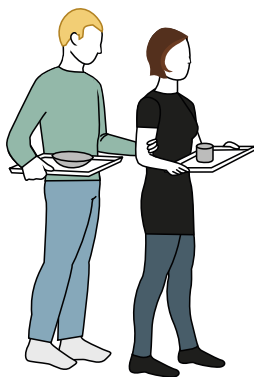
Hvis bruker trenger mer støtte, kan følgende teknikk benyttes:

- Bruker skal stå på hengselsiden av bildøren. Det kan være nødvendig at bruker skifter side (se «skift side»).
- Ledsager åpner døren med sin frie hånd, for deretter å vise bruker hvor overkanten av døren er med ledsagerarmen og informasjonstegnet «vise noe». Bruker følger ledsagerarmen med sin frie hånd og får kontakt med døren.
- Ledsager legger deretter ledsagerarmen på øvre del av døråpningen. Bruker følger ledsagerarmen med sin andre hånd og har nå kontakt med begge steder. Bruker setter seg inn i bilen.

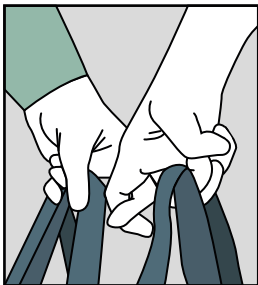
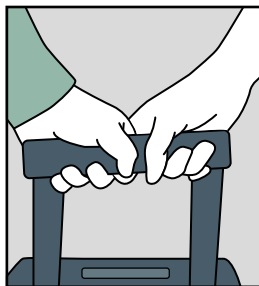
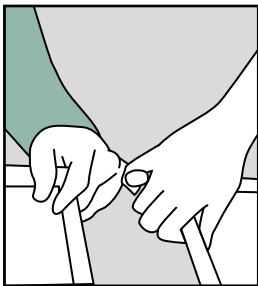


Å bære noe

Ledsager og bruker går inntil hverandre og holder fysisk kontakt arm mot arm eller hånd mot hånd. Bruker følger ledsagers rolige bevegelser.



Dersom hendene er opptatt med å bære noe, kan man gå inntil hverandre slik at armene eller håndflatene berører hverandre. Man kan eventuelt bruke fingerkrok-grep.





Å gå i butikken

I butikken kan bruker kjøre handlevognen selv. Ledsageren går da foran eller ved siden av handlevognen og styrer den.





Førerhund

Noen brukere har førerhund. Bruker og ledsager må bli enige om hvem som skal ledsage; hund eller ledsager.

Når hunden har førerhundselen på, er den på jobb og skal ikke forstyrres. Når den går i bånd, er den ikke på jobb.

Bruker har førerhunden på den ene siden og ledsageren på den andre. Ledsager skal ikke gripe tak i førerhundselen eller båndet. Det er bruker som skal ha kontroll over førerhunden.



Rullestol

Det er viktig at ledsager og bruker blir enige om hvordan ledsagingen skal foregå. Ledsageren kan kjøre rullestolen, gå ved siden av eller gå foran brukeren.

Noen råd til deg som kjører en bruker med rullestol:

- Marker hvilken vei dere skal snu, ved å gi brukeren et tegn på venstre eller høyre skulder. Bruk eventuelt haptiske signaler på rygg eller overarm.
- Drei vinkelrett, det letter orienteringen.
- Marker når du må tippe rullestolen bakover ved å vise bevegelsen på skuldrene til brukeren.
- Unngå å åpne opp og lukke dører med stolen.

- Hvis det er mulig, kan brukeren selv kjøre stolen gjennom døråpninger, mens du holder døren åpen.
- Det kan oppleves ubehagelig for brukeren at rullestolen blir trukket bakover. Gi beskjed til bruker dersom dette ikke kan unngås.
- Gi beskjed til brukeren dersom det er skifte av ledsager underveis.



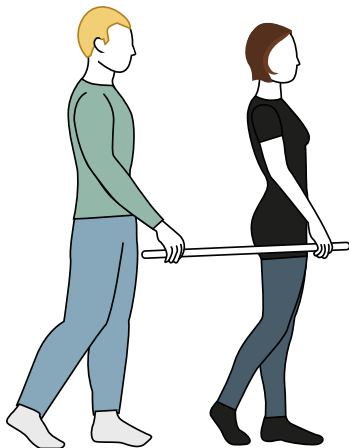
Den hvite stokken

Mange benytter den hvite stokken under ledsaging fordi dette gir dem ekstra informasjon og trygghet, for eksempel om høyden på eventuelle hindringer som fortauskanter og trapper. Stokken gir også informasjon til omgivelsene om at brukeren har nedsatt syn.

Den hvite stokken kan være et godt hjelpemiddel på et smalt fortau eller skogsti ved at ledsager holder i den ene enden av stokken og bruker i den andre. De går på samme side av stokken. Ledsager går foran.

Når man anvender stokken på denne måten, kan det være vanskelig å kommunisere med hverandre. Det kan være nyttig å gi signaler for «ja» og «nei» gjennom stokken ved å føre stokken opp og ned for «ja» og fra side til side for «nei».

Ledsager kan også vise nivåforskjeller ved å løfte eller senke stokken.



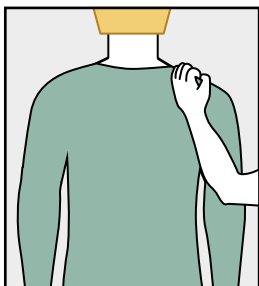
Noen velger å ikke bruke den hvite stokken.
Personer som er tegnspråklige kan ønske å ha hendene fri for å kunne kommunisere.



Informasjonstegn i uventede situasjoner

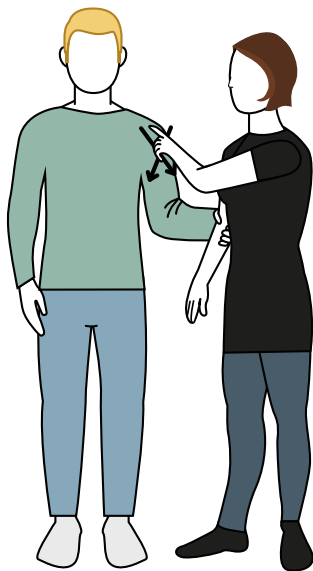
Stopp/vent

Ledsager gir beskjed om å stoppe ved å legge en hånd på brukers skulder. Noen velger å strekke ut sin ledsagerarm foran bruker.



Fare eller krisesituasjoner

Ledsager tegner et tydelig kryss på overarm eller rygg til bruker. Ledsager drar bruker bort fra den farlige situasjonen og gir bruker en forklaring i etterkant.



Om å vente

Dersom ledsager har behov for å forlate bruker en kort stund, bør bruker være i kontakt med noe, for eksempel et bord, en vegg, en stolpe eller et tre. Ledsager bør beskrive omgivelsene og opplyse om det er andre til stede.

Andre teknikker

Det finnes også spesifikke ledsagerteknikker som har blitt utviklet til bruk for eksempel i forbindelse med trening og friluftsliv, men disse teknikkene omtales ikke i denne boken.

Det finnes mer informasjon om ledsagerteknikker til trening i «Informasjonshefte om løpe-ledsaging» (Øie, 2011).

Gode råd til deg som bruker

I møte med fremmede

De fleste mennesker vil gjerne hjelpe, men mange er usikre og engstelige for å gjøre feil.

- Si ifra om du ønsker hjelp, eller si ifra på en OK måte dersom du ikke ønsker hjelp, i den aktuelle situasjonen.
- Forklar eventuelt hvilken hjelp du gjerne vil ha.
- Hvis noen tar tak i deg, gjør dem oppmerksom på at det er du som skal holde i deres arm.

I møte med ledsageren:

- Lær deg ledsagerteknikkene slik at du lettere kjenner igjen det som skjer i ledsagingen.
- Jo mer du vet, jo lettere kan du samarbeide med ledsageren din.
- Fortell ledsageren når, og når du ikke ønsker ekstra støtte.
- Si ifra hvis det er noe du opplever som usikkert i ledsagingen.

Gode råd til deg som ledsager

Tenk på:

- at det ofte er du som må ta initiativ til å hilse ved å si hvem du er
- at du henvender deg ved å bruke navn eller berøring
- å holde fysisk kontakt under samtalen
 - hvis ønskelig
- å avklare med bruker på forhånd, slik at du vet hvordan bruker ønsker å bli ledsaget
- at du bruker navnene på dem som er i rommet
- at du bruker verbalt eller taktilt språk i stedet for å peke
- at du unngår ordene «der» og «dit»,
vær konkret og tydelig
- at du kan bruke ordet «se»
- at du snakker direkte - ikke gjennom ledsager

- at du snakker tydelig og avpasser stemmestyrken din
- at du bruker korte setninger, god tid og rolig tempo
- at du er tydelig på hvilket tema du snakker om
- at du gir svar tilbake og gjentar om nødvendig
- at du ikke gir beskjeder i «forbifarten»
- at dere snakker én om gangen, dersom det er flere til stede
- at du sier ifra når du kommer inn eller forlater rommet
- å finne ut om personen hører bedre på det ene øret
- at et godt lydmiljø er viktig for bruk av hørselsresten

- å unngå unødvendig auditiv støy
- å unngå unødvendig visuell støy, motlys og blending
- å stå ansikt til ansikt med den du snakker med
- å passe på å få lys på ditt eget ansikt
- å fortelle hva som blir servert ved måltider - og tilby din hjelp
- at du orienterer på forhånd om nye omgivelser
- å henvise til kjente referanser
- å gi beskjed hvis du må gå fra bruker

- at du følger mobilitetsruten som brukeren kjenner, med faste kjennemerker og ledelinjer, dersom dette er etablert
- at du ikke forlater en bruker alene på et ukjent sted uten et fast holdepunkt, for eksempel vegg, stol eller annet
- at du lar ting stå på sin faste plass
 - ikke sperr vante ruter
- at du forteller når du flytter på gjenstander som ellers har fast plass
- at du alltid forlater en dør enten helt åpen eller helt igjen
 - og holder skapdører lukket

Litteratur

Om ledsaging og haptisk kommunikasjon

- Bjørge, H. K., Rehder, K. G. & Øverås, M. (2013). *Haptisk kommunikasjon*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Eriksson, L. (2011/2013). *En liten GUL bok om ledsaging av personer med dövblindhet*. Lund: Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor.
- Hallested, Lisbeth (2015): *Sådan følges I ad – når den ene er blind eller svagsynet*. København: Institutet for Blinde og Svagsynede (IBOS).
- Kristensen, B., Hindenes, J. & Matre, N. (1996). *Ledsagerteknikker med informasjonstegn for døvblinde*. Nordisk veileder nr. 21, Nordisk uddannelsescenter for døvblindepersonale. Dronninglund: Forlaget Nord-Press.

- Lahtinen, R. (2007). *Arbetstext 48 Sociala snabbesked*. Dronninglund: Nordisk Uddannelsescenter for Døvblindepersonale (NUD).
- Michalsen, Magnhild Rød. (2011). *Samhandling. Kommunikasjon, ledsaging og beskrivelse for personer med ervervet døvblindhet*. Oslo: Tolkeavdelingen ved Signo Rycon AS.
- Raanes, E. (2001). *Arbeidstekst nr. 37 - BESKRIVELSE*. Dronninglund: Nordisk Uddannelsescenter for Døvblindepersonale (NUD).
- Øie, B. R. (2011). *Informasjonshefte om løpe-ledsaging for seende ledsagere, og for løpere som har kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet)*. Oslo: Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede/døvblinde (LSHDB).

Plakater

- Sådan følges I ad – ledsagerteknik, når den ene er blind eller svagsynet, <https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/plakat-sadan-folges-i-ad-2013-ledsagerteknik-nar-den-ene-er-blind-eller-svagsynet>
- Sådan følges I ad – når den ene er kørestolsbruger og blind eller svagsynet, <https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/plakat-sadan-folges-i-ad-2013-nar-den-ene-er-korestolsbruger-og-blind-eller-svagsynet>

Nettressurser

- Instituttet for Blinde og Svagsynede (IBOS), dansk hjemmeside. <http://www.ibos.dk>
- Nasjonal kompetansetjeneste for døvblinde, norsk hjemmeside. <http://www.dovblindhet.no>
- Nationellt kunskapscenter för dövblind-frågor (NKCDB), svensk hjemmeside. <http://www.nkcdb.se>

- Nordens Velfærdscenter, nordisk hjemmeside. <https://nordicwelfare.org/dovblindverksamheten/>
- Sansetap.no, norsk nettportal med informasjon om syn, hørsel og kombinerte sansetap. <http://www.sansetap.no>
 - Syn og hørsel hos eldre – mobilitet – ledsagerteknikk. <http://eldre.sansetap.no/Mobilitet/ledsagerteknikk>
 - Voksne – Syn – Deltakelse – Orientering og mobilitet – Enkle ledsagerteknikker <http://www.sansetap.no/voksne-syn/deltakelse/mobilitet/enkle-ledsagerteknikker/>
 - Småbarn – Syn – Deltakelse – Orientering og mobilitet – Ledsage barn som bruker rullestol. <http://www.sansetap.no/smabarn-syn/deltakelse/mobilitet/ledsa-ge-rullestol/>
- Socialstyrelsen – Viden til gavn, dansk hjemmeside. <http://www.socialstyrelsen.dk>

Interesse- og brukerorganisasjoner

- Foreningen Norges Døvblinde (FNDB)
<http://www.fndb.no>
- Landsforbundet for kombinerte syns- og hørselshemmede/døvblinde (LSHDB)
<http://lshdb.no/>

Illustrasjoner

- Feber Design AS

Forfattere

- Line Hovland
– Eikholt nasjonalt ressurscenter for døvblinde
- Nina Sellæg
– Statped, Faglig enhet for kombinerte syns- og hørselstap og døvblindhet
- June Christina Veum
– Signo skole- og kompetansesenter

FØLG OSS GJERNE!

www.dovblindhet.no



NASJONAL KOMPETANSETJENESTE FOR DØVBLINDE
BEALJEHISČÁLMMEHEMIID NAŠUNÁLA GEALBOBÁLVALUS