



# SÝN

Alþjóðlegur sjónverndardagur, 13. október 2011.



# Blindrafélagið er mannréttindasamtök



Blindrafélagið, samtök blindra og sjónskertra á Íslandi, er samfélagslegt afl – mannréttindasamtök – sem berst fyrir því að blindir og sjónskertir einstaklingar geti lifað sjálfstæðu, innihaldsríku og ábyrgu lífi, og að þeim sé tryggður jafn réttur og jöfn tækifæri til ábyrgrar, virkrar og viðurkenndrar þátttöku í öllum þáttum samfélagsins.

Kristinn Halldór Einarsson er formaður Blindrafélagsins og hann var spurður nánar út í starf þess.

„Blindrafélagið stendur fyrir fjölbreyttu félagsstarfi og leitast er við að höfða til allra félagsmanna, bæði ungra og aldinna. Innan félagsins starfa margar deildir á mismunandi vettvangi, t.d. Foreldradeild blindra og sjónskertra barna, Ungblind, Retina Ísland, Kvenna-deild Blindrafélagsins, Norðurlandsdeild og Suðurlandsdeild.

Á vettvangi félagsins eru einnig starfandi nefndir og klúbbar sem sinna margvíslegum áhugamálum félagsmanna á hverjum tíma. Yfir vetrartímam er Opið hús í samkomusal Blindrafélagsins starfrækt tvisvar í viku.“

Öllum félagsmönnum Blindrafélagsins er skipaður trúnaðarmaður en trúnaðarmenn eru sérstaklega þjálfaðir til þess að leiðbeina þeim sem hafa misst eða eru að missa sjón og veita þeim stuðning. Blindrafélagið á 20 leiguíbúðir í húsi félagsins að Hamrahlíð 17 og eru þær leigðar út til félagsmanna.

„Öllum félagsmönnum Blindrafélagsins stendur til boða ferðaþjónusta sem

ýmist felur í sér afslátt af fargjaldi með leigubílum eða þátttöku sveitarfélagsins í ferðakostnaði með leigubílum, allt eftir samkomulagi. Þetta veitir félagsmönnum Blindrafélagsins mun meira frelsi og sjálfstæði en ef þeir væru bundnir við ferðir hjá Ferðaþjónustu fatlaðra,“ segir Kristinn. Blindrafélagið rekur verslun með smáhjálpartæki í húsi félagsins þar sem seldar eru vörur sem auðvelda sjónskertum sjálfstæða búsetu. Blindrafélagið býður einnig skólum og vinnustöðum stærri hjálpartæki til leigu til þess að auðvelda blindum og sjónskertum nemendum og starfsmönnum dagleg störf.

Blindrafélagið er með öflugan útgáfu- starfsemi á sínum vegum. Það gefur út hljóðtímaritið Valdar greinar á hljóðdiski tvisvar í mánuði, Víðsjá er tímarit Blindrafélagsins og kemur út tvisvar á ári. Heimasíða Blindrafélagsins, [www.blind.is](http://www.blind.is), er lifandi og virkur miðill með fréttum og upplýsingum af vettvangi félagsins.

## Þjónustu- og þekkingarmiðstöð

*Margvísleg þjónusta á einum stað*



Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga er ríkisstofnun sem tók til starfa árið 2009 og heyrir undir velferðarráðuneytið. Miðstöðin, eins og hún er kölluð daglega, er til húsa að Hamrahlíð 17 í Reykjavík á 5. hæð.

**SÝN**

Alþjóðlegur sjónverndardagur,  
13. október 2011.

Ábyrgðarmenn: Kristinn Halldór Einarsson, Blindrafélagið og Huld Magnúsdóttir, Þjónustu- og þekkingarmiðstöðin. Bláðamaður: Lilja Björk Hauksdóttir. Hönnun, umbrot og myndvinnsla: Björn E. Westergren, Hugtök ehf. Ljósmyndir: Ragnar Th. Sigurðsson – Arctic Images, Guðmundur Ingólfsson – Imynd o.fl.

Miðstöðin veitir mjög fjölbreytta þjónustu, svo sem kennsluráðgjöf við skóla, nemendur og foreldra, hjálp við gerð námsefnis á stækkuðu formi og punktalettri, kennslu punktaleturs, úthlutar hjálpartækjum, kennir umferli og veitir ýmsa ráðgjöf varðandi athafnir daglegs lífs. Þá eru starfandi á Miðstöðinni augnlæknir og sjónfræðingar sem veita ráðgjöf varðandi sjón, sjónmat og sjónhjálpartæki. Einnig er umsýsla gleraugnaendurgreiðslna á Miðstöðinni en öll börn yngri en 18 ára eiga rétt á endurgreiðslu vegna gleraugna. Þá sér Miðstöðin um smíði gerviaugna en um 250 Íslendingar eru með gerviauga. Nýjasta verkefnið er þjálfun og úthlutun leiðsöguhunda en á Íslandi eru núna fimm leiðsöguhundur og nýverið voru keyptir tveir hvolpar og einn unghundur sem verða þjálfaðir í framtíðinni sem leiðsöguhundur. Hugmyndin er síðan að vera með tvo hunda á ári að jafnaði í þjálfun.

„Hér er mikið um að vera,“ segir forstjóri Miðstöðvarinnar, Huld Magnúsdóttir, „það starfa hér 28 manns við að sinna 1500 einstaklingum auk umsýslu 4300 endurgreiðslna á ári. Við veitum mikla

ráðgjöf til allra skólastiga. Það eru um 150 manns sem fá skólaráðgjöf frá leikskóla til háskóla og mikið magn kennsluefnis er framleitt í takt við það.

Við leggjum sérstaka áherslu á börn, foreldra og unga fólk sem fær hlutfallslega mestu þjónustuna. Langstærsti hópurinn sem fær þjónustu hjá okkur, er þó þeir sem hafa náð 67 ára aldri en sá hópur telur um 73% af öllum þjónustuþegum. Flestir sem koma til okkar eru eldri en 75 ára og stærsti hópurinn er á aldrinum 85-89 ára. Algengasta ástæða þess að fólk leitar til okkar úr þessum hópi er aldurstengd augnbotnahrörnun. Það er öllum heimilt að leita upplýsinga hjá okkur og fá ráðgjöf um hvaða ferli hentar hverjum og einum best. Skólar, sambýli, dvalarheimili, heilsugæslustöðvar og aðstandendur hafa t.d. oft samband beint að leita sér upplýsinga eða óska eftir ráðgjöf.

Við leggjum sérstaka áherslu á tölvur og tengda tækni og kennum á það auk þess sem við viljum leggja mikla áherslu á punktaletur og aukna notkun þess.“ segir Huld.

Frekari upplýsingar um Miðstöðina og þjónustuna þar er að finna á heimasíðunni [www.midstod.is](http://www.midstod.is)



## Hvað er að vera sjónskertur eða blindur?

*Algengustu sjónvandamál fólks, eins og nærsýni, fjarsýni og sjónskekkja, flokkast ekki sem sjónskerðing.*

Samkvæmt alþjóðlegri skilgreiningu eru þeir einir sjónskertir sem sjá minna en 30% með betra auga með besta gleri.

Þeir sem sjá minna en 10% með betra auga með besta gleri eru taldir lögblindir.

Þetta þýðir að ef fólk fer í sjónmælingu þegar það er með þau gleraugu sem hjálpa því mest (ef gleraugu hjálpa eitt-hvað á annað borð) en sér samt aðeins 10-30% er það sjónskert. Ef fólk sér minna en 10% með gleraugum er það talið lögblint.

Þegar fólk er sjónskert á það í erfiðleikum með lestur þrátt fyrir bestu gleraugu og má t.d. ekki stjórna bifreið. Þeir sem eru blindir eiga erfitt með að fara um einir á ókunnugum stað þrátt fyrir bestu sjónhjálpartæki.

Í könnun sem Blindrafélagið lét gera fyrir sig síðastliðið sumar kemur fram að meirihluti almennings veit ekki hver skilgreiningin á því að vera sjónskertur eða lögblindur er.

**Spurt var: „Hvaða merkingu hefur það að vera sjónskertur í þínum huga?“**

Aðeins 16,2% svarenda segja að það sé að hafa 30% sjón eða minna á betra auga með bestu gleraugum, en það er rétt svar.

Um 20% svara því að það að þurfa að nota gleraugu sé að vera sjónskertur. 44,7% segja að það að hafa 80% eða 50% sjón eða minna á betra auga með bestu gleraugum sé að vera sjónskertur, og 4,2% segja að það að sjá ekki neitt sé að vera sjónskertur.

Einnig var spurt í könnuninni „Hvaða merkingu hefur það að vera lögblindur í þínum huga?“

Um helmingur þátttakenda svarar spurningunni rétt samkvæmt þeirri skilgreiningu að þeir sem hafa 10% sjón eða minna séu lögblindir. Aðrir svara henni þannig að það sé lögblinda að vera með 80% og niður í 30% sjón með bestu gleraugum og 0,4% segja að það að nota gleraugu sé að vera lögblindur í þeirra huga.

Af þessu má sjá að mikið þekkingarleysi er á því hvað er að vera blindur eða sjónskertur.

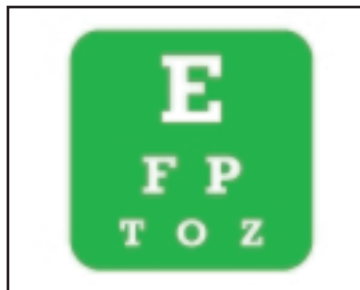
### Hvað er að vera sjónskertur?

Þeir sem sjá minna en 30% með betra auga með besta gleri eru sjónskertir.

### Hvað er að vera blindur?

Þeir sem sjá minna en 10% með betra auga með besta gleri eru lögblindir.

## Sjónvernd – Húðu vel að sjóninni



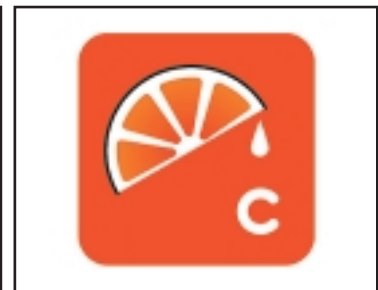
### Farðu reglulega í augnskoðun

Þú getur verið með alvarlegan sjúkdóm, án einkenna. Sumir augnsjúkdómar geta þróast hratt ef þeir eru ekki meðhöndlaðir.



### Ekki reykja

Fólk sem reykir er 3 til 4 sinnum líklegra til að fá aldursbundna augnbotnahrönnun. Með því að hætta að reykja núna dregurðu úr líkunum á því að þú fái aldursbundna augnbotnahrönnun.



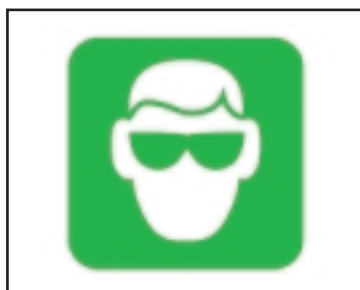
### Borðu hollan mat og hreyfðu þig

Borðu vitaminauðugan mat. Ofþyngd, kyrrseta og hár blóðþrýstingur eru áhættuþættir sem geta valdið sjúkdómum í augum.



### Verndaðu augun í þér fyrir sólarljósi

Notaðu hatt og sólgeraugu með að minnsta kosti 98% vörn gegn útfjólubláum geislum sólarinnar.



### Notaðu öryggisgleraugu

Notaðu viðurkennd öryggisgleraugu þegar þú stundar íþróttir eða vinnur með verkfæri.



### Íhugaðu vítamíninntöku

Ef þú hefur þurra aldursbundna augnbotnahrönnun skaltu ráðfæra þig við augnlækninn þinn um vítamín fyrir augun.

# Óháðari, frjalsari og sjálfstæðari með hjálp leiðsöguhunda



Hundur staðsettur sig milli kants og þjálfara



Hundur stöðvar þjálfara við tröppur



Hundur staðsettur sig milli gangstéttarbrúnar og þjálfara



Teymi að störfum; sameigenlegur skilningur og öryggi

**Leiðsöguhundur eru mjög mikilvægt hjálpartæki fyrir þá blinda og sjónskertu einstaklinga sem nota þá. Þeir aðstoða þessa einstaklinga við að komast leiðar sinnar á öruggan og sjálfstæðan hátt og eru sérþjálfaðir í að forðast hindranir, stöðva við kanta, tröppur og öll gatnamót, fara yfir umferðargötur á öruggan hátt og fylgja fyrirmælum sem notandinn gefur.**

„Það er samt ekki hægt að segja við leiðsöguhundinn „farðu út í banka“ og hann gengur með mann út í banka,“ segir Drífa Gestsdóttir, hundaðþjálfari Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvar fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga. „Einstaklingurinn sjálfur verður að kunna leiðina sem fara á en hundurinn hjálpar til við að komast þangað.“

Rétt eins og hvíti stafurinn er leiðsöguhundur skilgreindur sem hjálpartæki í umferli. Ákvarðanir um hvert skuli farið eru alfarið í höndum notandans sem stýrir hundinum.

Notandinn er í stöðugu sambandi við hundinn til þess að stýra ferðinni að áfangastað. Þess vegna er nauðsynlegt að notandinn sé vel áttaður í umhverfinu sem gengið er um, viti hvar hann er og hvert skuli haldið.

„Besta leiðin til að lýsa leiðsöguhundi er að það að hann sé hinn fullkomni heimilishundur, þeir þurfa að vera yfirvegaðir, samstarfsfúsir, öruggir í öllu umhverfi og ókunnum aðstæðum með jafnaðargeð og heilbrigðir á sál og líkama,“ segir Drífa.

„Við erum alltaf að leita að hundum sem henta sem leiðsöguhundur, núna er ég að þjálfá 10 mánaða tík sem lofar mjög góðu og tvo hvolpa. Þetta er eiginlega bara undirbúningur sem þeir eru í núna en alvöruþjálfun hefst ekki fyrr en hundarnir eru um eins og hálfis árs.“

Þegar forþjálfun lýkur eru aðeins þeir hundar sem þykja vænlegir til að ná árangri sem leiðsöguhundur þjálfaðir frekar. Eftir þjálfun hjá leiðsöguhundaðþjálfara fara hundarnir til notanda og þá hefst samþjálfun leiðsöguhunds og notanda (teymi) sem tekur u.þ.b. fjórar vikur. Þjálfunin tekur til allra

**Ekki er talið að teymið sé fullþjálfað fyrr en eftir eitt samstarfsár.**

þátta í sambúð teymisins, bæði hvað varðar þrifnað og umönnun hundsins sem og viðhald á þjálfun hans með reglulegum gönguferðum og hlýðniæfingum.

**Áður en blindur eða sjónskertur einstaklingur fær leiðsöguhund þarf hann að fara í gegnum langt ferli.**

„Það er mjög mikilvægt að para saman notanda og hund. Ég þarf að kynna einstaklingunum sem sækja um hunda. Hundar hafa mismunandi eiginleika, þarfir og skapgerð rétt eins og fólk, og hundur og maður þurfa að passa saman,“ segir Drífa. „Ég þarf líka að kenna fólk almennar umgengnisreglur við hunda áður en það fær leiðsöguhund, þetta er ekki endilega hundafólk sem notar leiðsöguhundana enda eru þeir ekki hugsaðir sem gæludýr heldur hjálpartæki.“

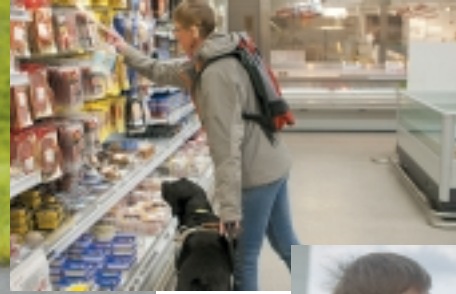
Leiðsöguhundur eru yfirleitt tilbúnir að hefja störf um tveggja ára aldur. „Ég þarf að fylgjast með samstarfi teymisins árlega fyrstu fjögur árin þar sem lítið vandamál getur oft orðið að stóru vandamáli. Ef hundurinn kemst t.d. upp með að stöðva ekki alveg við kant getur hann farið að teygja sig lengra og reynt að komast upp með fleiri hluti. Ef ekki er farið eftir settum reglum og hundinum gefin skýr skilaboð er auðvelt fyrir hundinn að gera mistök og það getur orðið erfitt fyrir notandann þar sem hann treystir hundinum algjörlega t.d. úti í umferðinni,“ segir Drífa.

Leiðsöguhundur er ekki eins og hvert annað gæludýr, hann er fyrst og fremst hjálpartæki. Þegar leiðsöguhundur er með beisli er það undantekningarlaust tákn um að hann sé að vinna og þá má ekki trufla hann. Leiðsöguhundur eru húsbóndahollir, vel agaðir og hlýðnir og þar sem notandi og hundur verja miklum tíma saman myndast yfirleitt sterk vinatengsl. Mikilvægt er að notandi sé fær um að sýna mikla ákveðni og fastheldni við vissar aðstæður en mikla hlýju og kærleik við aðrar. Án vinasambandsins er vinnusambandið ómögulegt til langs tíma.

„Flestir þeirra sem nota leiðsöguhunda geta ekki hugsað sér að vera án þeirra. Þeim finnst þeir frjalsari, sjálfstæðari og óháðari öðru fólk. Þeir geta farið út í búð eða í göngutúr þegar þeim hentar og hundarnir halda fólk félagsskap og verða vinir notendanna,“ segir Drífa.



*„Hjálpin sem hann veitir mér er gulls ígildi“*



**Leiðsöguhundurinn Exo hefur bætt líf Svanhildar Önnu Sveinsdóttur mikið en hann fékk hún vorið 2010. Hann er hennar hjálpartæki þegar hún þarf að komast á milli staða og gerir henni kleift að komast af án annarrar aðstoðar til að sinna sínum daglegu og félagslegu þörfum.**

„Samvinna okkar hefur gengið mjög vel, ég dáist að því hvað hann er mikill snillingur í sinni vinnu. Hjálpin sem hann veitir mér er gulls ígildi“ segir Svanhildur ánægð.

Svanhildur segist vera miklu meira úti eftir að hún fékk leiðsöguhundinn og kunningjar hennar segjast alltaf sjá hana alls staðar. „Hann er farinn að rata á þá staði sjálfur sem ég vil fara til. Ég segi bara „Bónus“ og þá fer hann með mig þangað. Hann er m.a.s. farinn að rata inni í búðinni. Líf mitt eftir að ég fékk Exo er ekki sambærilegt við það sem það var áður, hann er mér svo mikil hjálp.“

Hún segir leiðsöguhundinn vera fyrst og fremst hjálpartæki

og að hann hafi sannað gildi sitt margsinnis. Hann er jafnframt vinur hennar og hún segir hann veita sér mikinn félagsskap. Stuttu eftir að Svanhildur fékk Exo fékk hún að vita að hún fengi ekki að hafa hund í þeirri íbúð sem hún bjó í þá.

„Hundahald var bannað í gömlu blokkinni og ég sótti formlega um undanþágu áður en hann kom og fékk fyrst neitun en síðan bara sex mánaða leyfi á meðan ég fyndi annað húsnæði. Eftir umfjöllun sem var í fjölmiðlum fékk ég lengri frest til að fara út.“ Svanhildur þurfti að selja íbúðina sína og flutti rétt áður en lagabreyting gekk í gegn sem felur í sér að leiðsöguhundur skuli vera leyfðir alls staðar. „Við erum mjög sátt þar sem við erum núna. Við búum á jarðhæð og það er þægilegra fyrir okkur bæði, hér eru engar tröppur og svo fær Exo smá pláss úti í garði.“

**Drífa Gestsdóttir, hundabjálfi Blindrafélagsins, fylgist enn með Exo og samvinnu þeirra Svanhildar. „Ég get alltaf leitað til hennar ef eitthvað kemur upp á eða ég þarf að fá ráð, það er mjög gott að fá þá aðstoð,“ segir Svanhildur.**

## *„X er hluti af fjölskyldunni“*



**„Samstarfið hefur gengið vonum fram og hann er ekki bara orðinn einn af fjölskyldunni heldur er hann orðinn að eftirlæti allrar stórfjölskyldunnar,“ segir alþingismaðurinn Helgi Hjörvar sem fékk leiðsöguhundinn X vorið 2009.**

X var einn af fjórum leiðsöguhundum sem komu hingað til lands frá leiðsöguhundaskóla norsku blindrasamtakanna. Helgi segist hafa ákveðið það árið 1996 þegar hann var framkvæmdastjóri hjá Blindrafélaginu að fá sér leiðsöguhund þegar hann væri alveg búinn að tapa sjón en hann er með hrörnunarsjúkdóm í augum. „Síðan ákvað ég að það væri gott að fá leiðsöguhund á meðan ég hefði enn smá ratsjón til að það yrði auðveldara að læra á hundinn og átta sig betur á breyttum aðstæðum og aðlagast. Í björtu og reglulegu umhverfi hef ég enn ágæta ratsjón en hann hjálpar mér mikið

þegar það er farið að skyggja og þegar eitthvað óvænt eða óreglulegt er í umhverfinu eins og t.d. kassi á miðjum gangi eða barn að leika sér á gangstétt,“ segir Helgi. Hann nefnir það einnig að með hjálp X hafi hann aftur getað farið út að hlaupa sem honum finnst sérlega mikilvægt af því að hann var hættur að geta farið einn.

„Það hefur komið mér á óvart hvað er hægt að kenna honum ofsalega margt og einnig hvað lundin í honum breytist eftir því hvort hann er í vinnugallanum eða ekki. Þegar hann er kominn heim og ég tek af honum beislið hleypur hann um og leikur sér með börnunum mínum. Þótt það standi í reglubókunum að maður megi t.d. ekki kasta til hans bolta væri maður varla mannlegur ef maður gerði það ekki stundum og leyfði honum að fá útrás. Það verður þó að vera jafnvægi í því vegna þess að ef hann fær að leika sér of mikið bitnar það á einbeitingunni hjá honum og aganum.

Hann er rosalega agaður í vinnunni og mikil hjálp fyrir mig en hann er líka uppspretta gleði og ánægju fyrir aðra í fjölskyldunni,“ segir Helgi.

# AMD, RP og gláka

## Þrjár algengustu orsakir blindu og sjónskerðingar

AMD, RP og gláka eru þrjár algengustu orsakir blindu og sjónskerðingar á Íslandi. AMD (Age-related Macular Degeneration), þ.e. aldurstengd hrömun í augnbotnum, er algengasta ástæða lögblindu á Íslandi og víðar í hinum vestræna heimi. RP (Retinitis Pigmentosa) er næstalgengasta orsök hér á landi og gláka er í þriðja sæti. Gláka er hins vegar önnur algengasta orsök sjónskerðingar í hinum vestræna heimi. Gott eftirlit og snemmtæk íhlutun veldur því að hlutfallslega færri eru blindir vegna gláku hér á landi en annars staðar.

### AMD

57% þeirra sem eru sjónskertir hér á landi eru það af völdum AMD. Algengi sjúkdómsins eykst með hækkandi aldri. AMD þróast hægt í byrjun en getur í sumum tilvikum breyst snögglega til hins verra og krafist meðhöndlunar strax. AMD má skipta í þrjú stig. Byrjunarstigið felur í sér að sjónin daprast þó ekki meira en svo að oft duga sterkari lesgleraugu og betri lýsing til að vege upp sjóntapið. Fólki með sjúkdóminn á byrjunarstigi telst því ekki sjónskert. Miðstigið leiðir til sjónskerðingar. Til eru tvö form af AMD, þurrt og vott. Fólki með þurra AMD sér óskýran eða auðan blett í miðju sjónsviði sínu þar sem sjónhimnan hefur þynnst. Vott AMD verður vegna nýæðamyndunar sem ýmist lekur blóðavatni og veldur bjögum ellegar blóði sem orsakar mikinn og skyndilegan sjónmissi. Annar hver maður sem náð hefur 80 ára aldri er með AMD á einhverju stigi og fimm af hverjum sex sem orðnir eru níræðir. Fátt er vitað um orsakir aldurshrömunar annað en nán tengsl við aldur og að lækning er af skornum skammti. Í vissum tilvikum er þó hægt að tefja framgang sjúkdómsins. Fólki með AMD heldur yfirleitt ratsjóninni.

### RP

Retinitis Pigmentosa eða RP er samheiti yfir vissa meðfædda hrömunarsjúkdóma í sjónhimnu augans. Þetta eru alvarlegir sjúkdómar þar sem þeir herja á ungt fólk og leiða í sumum tilvikum til alblindu.

Með þennan sjúkdóm eru um 6% allra sjónskertra. Algengasta byrjunar einkenni RP er náttblindi. Hún líkist því sem sjáandi fólk upplifir þegar það fer inn í t.d. bíosal á sólríkum degi. Þegar sjúkdómurinn þróast áfram fer að bera á skerðingu sjónsviðs og margir upplifa eins konar „rörsjón“. Til er afbrigði af RP þar sem miðlæga sjónsviðið dettur fyrst út og ytri sjónsviðsmörk haldast lengur en það er sjaldgæfara.

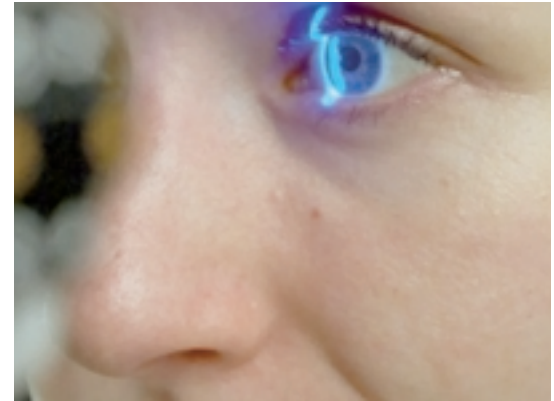
Einkenni RP koma oftast fram á unglingsárum og þróast sjúkdómurinn til hins verra langt fram eftir aldri.

Í dag er engin þekkt meðferð til við RP. Á undanförunum 20 árum hafa rannsóknir á RP-sjúkdómunum bætt mikið við þekkingu á eðli þessara arftengdu sjónhimnusjúkdóma og eru núna nokkrar klínískar tilraunir með meðferðarúræði í gangi.

### Gláka

Gláka er safn sjúkdóma sem einkennast af minnkandi sjón og blindu ef ekkert er að gert. Hún er þriðja algengasta orsök blindu og sjónskerðingar meðal Íslendinga í dag, 4% allra sjónskertra. Gláka orsakast af skemmdum í sjóntaug, sem smám saman veldur þrengingu á sjónsviði viðkomandi og getur sjónin orðið lík því að horft sé í gegnum rör. Ef ekkert er að gert versnar líka miðjusjón og einstaklingurinn getur orðið blindur.

Allir geta fengið gláku en sumir eru í meiri hættu en aðrir. Hættan á að fá gláku eykst með aldrinum og hún er að einhverju leyti arfgeng. Ótrúlegur árangur hefur náðst hér á landi í glákuvörnum og er ástæðan fyrst og fremst gott eftirlit. Einungis augnlæknargeta greint gláku á fullnægjandi hátt og þeir einir geta fundið gláku á upphafsstigum. Gláka er þögull sjúkdómur í upphafi og getur fólk gengið með gláku árum saman án þess að vita af því og á meðan grefur sjúkdómurinn um sig og veldur óbætanlegum skaða. Það er ekki hægt að lækna gláku að fullu en ef hún finnst nógu snemma og meðferð hefst er hægt að koma í veg fyrir frekari skemmdir á sjón.



Einungis augnlæknargeta greint gláku á fullnægjandi hátt og þeir einir geta fundið gláku á upphafsstigum.



Fólk með þurra AMD sér óskýran eða auðan blett í miðju sjónsviði sínu þar sem sjónhimnan hefur þynnst.



Retinitis Pigmentosa eða RP er samheiti yfir vissa meðfædda hrömunarsjúkdóma í sjónhimnu augans.



Það er ekki hægt að lækna gláku að fullu en ef hún finnst nógu snemma og meðferð hefst er hægt að koma í veg fyrir frekari skemmdir á sjón.

# Aðgengismál

Aðgengi blindra og sjónskertra vegfarenda hefur farið versnandi að undanfögnu í Reykjavík að mati fulltrúa í aðgengisnefnd Blindrafélagsins.

Þær Lilja Sveinsdóttir og Vala Jóna Garðarsdóttir í aðgengisnefndinni röktu nokkur dæmi um hættur sem steðja að blindum og sjónskertum einstaklingum í umhverfinu. Einnig voru nokkur dæmi fengin að láni frá Arnþóri Helgasyni af bloggsíðu hans <http://arnthorhelgason.blog.is/blog/arnthorhelgason/>.



Ómerkt gangbraut við Ráðhús Reykjavíkur

- Tröppur – ómerktar tröppur geta verið blindum og sjónskertum einstaklingum hættulegar því að þær renna saman við umhverfið.
- Svokallaðar sebrabrautir eru nánast horfnar af götum bæjarins. Gangbrautir eru oft ómerktar og götuljós eru sjaldnast með hljóðmerki.
- Víða í borginni finnst ekki lengur neinn munur á götum og gangstéttum og lenda því blindir vegfarendur iðulega úti á götu án þess að átta sig á því.
- Í þeim mannvirkjum, sem tekin hafa verið í notkun að undanfögnu eru merkingar lélegar og heppilegar litasamsetningar og leiðarlínur af skornum skammti.



„Sebrabraut“ við gatnamót í Hamraborg í Kópavogi

- Víða eru margs konar stólpur og hindranir sem valda fólki meiðslum og margs kyns óþægindum.



Vel merktar tröppur og handrið við hús Blindrafélagsins



Ómerktar tröppur og handrið við hús Tryggingastofnunar

## ÚRBÆTUR

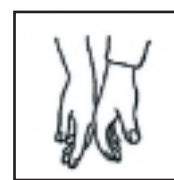
Í mörgum tilfellum má færa aðgengismál til betri vegar með einföldum lausnum

- Mála tröppur og handrið í skærum litum
- Merkja glerbyggingar og -hurðir
- Mála „sebrabrautir“ þar sem gangbrautir eru
- Notað hljóðmerki í gangbrautarljós
- Setja kanta við gatnamót þannig að blindir og sjónskertir einstaklingar átti sig á því að þeir séu að koma að götu.
- Notað litaandstæður í umhverfinu þannig að fólk átti sig betur á því.

## Leiðsögutækni og góð ráð

- Blindir og sjónskertir einstaklingar eru eins misjafnir og þeir eru margir. Flestir vita sjálfir hvaða aðstoð hentar þeim, hikaðu ekki við að spyrja.
- Gerðu vart við þig, kynntu þig með nafni, sérstaklega þegar þið eruð að kynnast.
- Þjóddu fram aðstoð þína. Veittu aðstoð sé hennar óskað. Berðu virðingu fyrir því sé hún afþökkuð.
- Ekki nota orð eins og „hér“ og „þar“. Gefðu góðar skýringar eins og „kaffið er hægra megin við þig á borðinu“.
- Láttu vita þegar þú gengur í burtu svo viðkomandi átti sig á því og haldi ekki áfram að tala við þig eftir að þú ert farin/n.
- Þegar komið er í fjölmenni er gott að segja frá því hvaða fólk er viðstatt og hvernig aðstæður eru.

- Ekki nota líkamstjáningu í samskiptum, svaraðu með orðum og útskýrðu hvað þú ert að gera.
- Ávarpaðu viðkomandi einstakling með nafni í fjölmenni svo hann/hún átti sig á því að verið er að tala við hann/hana. Einnig er ágætt að snerta öxl þess sem talað er við svo viðkomandi viti að verið er að ræða við hann/hana.
- Forðastu að búa til hindranir með því að setja hluti í gangvegi, t.d. stóla á miðjan gang eða tösku í gangveg.
- Það er allt í lagi að nota orð eins og „sjáðu“. Blindir og sjónskertir nota þau líka.
- Spurðu hvort viðkomandi vill halda í þig. Þjóddu honum/henni að grípa um handlegg þinn; best er að halda rétt ofan við olnboga. Gakktu hálfu skrefi á undan þeim sem er leiddur.



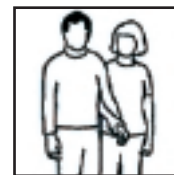
Snerting



Grip



Fylgdarmaður er skrefi á undan



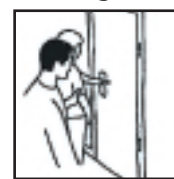
Sérstakur stuðningur



Þrengsli, t.d. við dyr



Vísad á stól



Gengið út/inn um dyr. Sá sjónskerti er sömu megin og hjarir



Inn í bíl, finna hurðarhún og þakkant



Í verslun

# Þér er boðið í Opið hús að Hamrahlíð 17



## Fyrirlestur um gláku

Í dag, á Alþjóðlegum sjónverndardegi, fimmtudaginn 13. október munu verða boðið upp á fyrirlestur um gláku og glákuvarnir í Húsi Blindrafélagsins að Hamrahlíð 17. Fyrirlesturinn hefst kl. 17:00 og verður fluttur af Guðmundi Viggóssyni augnlækni. Fyrirlesturinn er í boði Blindrafélagsins, Lions á Íslandi og Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvar fyrir blinda sjónskerta og daufblinda einstaklinga. Allir velkomnir á meðan að húsrúm leyfir.



15. OKTÓBER

## Dagur „Hvíta stafsins“

Í tilefni af degi HVÍTA STAFSINS, laugardaginn 15. október næstkomandi, viljum við bjóða þér í opið hús að Hamrahlíð 17, í Húsi Blindrafélagsins. Húsið verður opið almenningi milli kl. 14:00 og 16:00.

Gestum mun gefast kostur á að kynnast þeirri fjölbreyttu starfsemi sem fram fer í húsinu. Má þar nefna: **Hjálpartækjaverslun Blindrafélagsins, starfsemi Blindravinnustofunnar, starfsemi Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvarinnar fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga, endurhæfingaríbúð fyrir blinda og sjónskerta, starfsemi sprotafyrirtækisins Oxymap, starfsemi Augnlækna Reykjavíkur, starfsemi Nuddstofu Óla og starfsemi sjóntækjafræðinganna í Optic Reykjavík.**

Einnig verða til sýnis og skemmtunar leiðsöguhundar fyrir blinda, hvolpar sem hafa verið valdir til að verða leiðsöguhundar og leitarhundar frá lögreglunni og hjálparsvéitunum.

Boðið verður upp á kaffiveitingar.

## Blindravinnustofan fagnar í ár 70 ára afmæli sínu.

*Með því að kaupa vörur eða þjónustu Blindravinnustofunnar leggur þú þitt af mörkum til þess að styðja blint og sjónskert fólk til sjálfstæðis.*

Á þessum 70 árum hefur Blindravinnustofan unnið sér sess í hjörtum margra og er stór þáttur í lífi þeirra sem þar hafa unnið. Fyrirtækið er umsvifameira en margir gera sér grein fyrir en vörur þess þekkja flestir Íslendingar.

„Blindravinnustofan er vettvangur fyrir einstaklinga sem eru blindir og sjónskertir, og flestir með viðbótarskerðingar eða að kljást við langvarandi sjúkdóma, til þess að eiga félagsleg samskipti, afla sér tekna og vera virkir á vinnumarkaði. Hún starfar samkvæmt samningi við Vinnumálastofnun og er skilgreind sem verndaður vinnustaður og starfsþjálfunarstaður,“ segir Hrönn Pétursdóttir, framkvæmdastjóri Blindravinnustofunnar.

Þetta er tilgangur Blindravinnustofunnar en hún er einnig venjulegt fyrirtæki á markaði. „Við þurfum að sjá starfsfólkinu okkar fyrir verkefnum og svo þurfum við líka að afla okkur tekna til að geta rekið þjónustuna. Sem slík er Blindravinnustofan skilgreind sem einkafyrirtæki og er heildsala á vettvangi hreinlætisvara sem eru seldar á almennum markaði. Blindravinnustofan er stærsti einstaki aðilinn á markaði á sínum vettvangi og eru um 60 vörunúmer hennar seldar í um það bil 60 verslunum og matvörumörkuðum um land allt. Vörurnar sem við erum með til sölu eru allt vörur sem snerta þrifnað, öll áhöld til hreingerningar,“ segir Hrönn.

„Við leggjum okkur fram um að vera með góðar vörur. Við erum t.d. með uppþvottabursta sem þola hitastigið á íslensku heitu vatni en það gera þeir alls ekki allir,“ segir Hrönn. Hún bætir við að Blindravinnustofan verði að vera samkeppnisfær af því að hún keppir á samkeppnismarkaði þrátt fyrir að vera fyrirtæki með samfélagsleg markmið og tilgang. „Við njótum góðs af því að það er stór hópur fólks sem vill styðja gott starf og gott málefni og fá vandaða vöru um leið,“ segir Hrönn.

**Blindravinnustofan tekur einnig að sér verkefni fyrir aðra sem þurfa að láta pakka, flokka og merkja hluti fyrir sig, hvort sem það eru geisladiskar, blöð, þokar eða herðatré, bæði einstaklingar og fyrirtæki.**



## Helstu ártöl:

- 1941 – Blindravinnustofan stofnuð
- 1961 – Blindravinnustofan flytur í Hamrahlíð 17
- 1982 – Blindrafélagið kaupir körfugerðarverkstæði Jakobs Kristjánssonar
- 1985 – Burstar eingöngu framleiddir í vélum
- 1995 – Körfugerð á vegum Blindrafélagsins hætt
- 1996 – Blindravinnustofan gerð að einkahlutafélagi í eigu Blindrafélagsins
- 2002 – Allri burstaframleiðslu hætt
- 2011 – Blindravinnustofan 70 ára. Starfsfólk hennar þakkar innflutningsvörum í neytendaumbúðir og merkir þær og tekur að sér þökkunar- og flokkunarverkefni fyrir önnur fyrirtæki og einstaklinga.