

Noget om hensigtsmæssig indretning af det fysiske miljø

– især for svagsynede



AF JETTE PEDERSEN

REGION SJÆLLAND
SYNSCENTER REFSNÆS



- vi er til for dig

Denne publikation indeholder nogle praktiske råd om forbedringer af indretningen af de omgivelser, hvor synshandicappede børn - store som små - spiser, leger og „arbejder“.

Forbedringerne, som her omtales, er vurderet ud fra nytteværdien, og ud fra om de er praktiske, nemme økonomiske og æstetisk acceptable.

Det drejer sig om at indrette omgivelserne, således at det synshandicappede barn kan færdes effektivt og sikkert i miljøet. Måske finder man ikke anledning til at ændre noget i barnets nærmiljø, da barnet klare sig udmærket, men man bør i den forbindelse overveje om enkle ændringer kan lette hverdagen for den synshandicappede. Kan enkle ændringer spare tid og energi for barnet, bør det overvejes, da den tid og energi der evt. spares, kan bruges på andre ting.

Billederne i publikationen skal tjene som eksempler på god og dårlig indretning, især med hensyn til farvekontraster.

Optik og belysning

Inden man begynder at se på en hensigtsmæssig indretning af omgivelserne, må man først og fremmest sikre sig, at barnet har den optik og belysning, som er hensigtsmæssig i den givne situation.

Det kan være nødvendigt med speciel optik til f.eks. nærarbejde, kikkert til at se på afstand eller filterglas til udendørs brug. Det er naturligvis vigtigt, at man anvender den rigtige optik, og mange børn har behov for en påmindelse om at anvende den ordinerede optik, især når de går fra en situation til en anden.

Hensigtsmæssig belysning er også nødvendig, for at barnet kan udnytte sin synsrest optimalt. Børn med visse synslidelser har brug for ekstra stærk belysning, mens andre skal have et moderat lysniveau, og endnu andre er lysoverfølsomme og kræver derfor lys af en særlig karakter.

Det er vigtigt at holde sig for øje, at belysning ikke kun er et spørgsmål om kvantitet, men i høj grad også om kvalitet. Hvilken form for belysning, der er hensigtsmæssig, må altså vurderes i forhold til det enkelte barn. Synskonsulenten kan være behjælpelig med en vurdering i den enkelte situation.

For alle børn gælder det dog at, man skal undgå blænding fra lyskilden, fra indfaldende lys og fra reflekterende overflader f.eks. gulve og

bordplader. Både direkte blænding og refleksblænding kan være meget ubehageligt - især for svagsynede.

Ligeledes gælder det, at alle svagsynede børn får den største synskomfort, hvis der ikke er for store spring i belysningsstyrken, da øjet ellers hele tiden skal tilpasse sig forskellige lysniveauer, når barnet bevæger sig rundt. Derfor er det hensigtsmæssigt, at lyset er tændt i alle rum som barnet bevæger sig rundt i - også i gangen.

Læs mere om hensigtsmæssige belysningsforhold i Refsnæsskolens blå publikationer: „Noget om lys og svagsynede“ „Lys på skolen“ „Noget om arbejdslamper og børn der er svagsynede“ - alle af Kai Otto Jensen.

Orden, system og faste pladser

Orden, system og faste pladser for redskaber og andre genstande er en god hjælp, når det drejer sig om at lette hverdagen for den synshandicappede, som ellers kan bruge megen unødigt tid på at lede efter ting og sager.

Det lyder simpelt, men er naturligvis lige så vanskeligt at lære svagsynede børn at rydde op, som det er at lære alle andre børn det. Men skaber man fra barnet er lille nogle gode vaner og rutiner, og indretter sig hensigtsmæssigt i det fysiske miljø, er det på længere sigt nemmere for barnet at få indarbejdet nogle hensigtsmæssige vaner.



Forskellig baggrund som farvekontrast

Her tænkes ikke kun på faste pladser til bestikket i bestikskuffen, system i legetøjet og faste pladser til fodtøjet, men for mange vil det også være en fordel, hvis princippet overføres til mindre ting som skoletaske, toilettasken, skrivebordet osv.

Farvekontraster

Gode farvekontraster er en af de ting, som nemt og effektivt kan lette hverdagen for mange svagsynede - for nogen er det en absolut nødvendighed, for at udnytte synet fuldt ud.

Rent teknisk betyder kontrast; forskel i lyshed mellem elementer i en synsopgave.

Når det gælder farvesætning af loft, gulv og vægge, bør man forsøge at skabe et så roligt „baggrunds miljø“ som muligt. På store overflader bør hovedreglen være, at relativt lyse og matte farver vælges, og at mønstre undgås. De lyse overflader er hensigtsmæssige, fordi de reflekterer 80 procent af lyset, mens mørke kun sender 10 procent af lyset retur.

Rumfornemmelsen kan øges, hvis man vælger forskellige lyse nuancer til væggene (f.eks. en farve til endevæggen og en anden til langvæggene), gulv og loft. Paneler og karme kan så passende have en mørkere farve og døre en farve, som skiller sig ud fra både karm og væg.

Der bør være mulighed for at holde solens generende stråler ude, mens der samtidig lukkes lys ind. Dette kan klares ved at have lette

lyse fortræksgardiner, hvide persienner eller en markise, samtidig er der mulighed for at have farvede sidestykker, hvis man har lyst til farvespræl i gardinerne.

Svagsynede børn lærer sig, hvordan inventaret er placeret i et rum, og det hjælper dem til at færdes frit uden at støde ind i møblerne. Derfor er det også vigtigt, at møblerne bliver stående, og der ikke møbleres rundt alt for ofte. Stole og andet, som rykkes rundt, når de er i brug, bør altid sættes på plads efter brug.



God kontrast mellem dørkarm og væg



Lyse lette gardiner

Køkken

Køkkenet er et af de rum, som man ikke lige laver om på, med hensyn til farver på bord, skabe, fliser osv., man må altså få det bedste mulige ud af det eksisterende og afpasse farven på redskaber o.lign. efter dette.

Når man arbejder i køkkenet, bør man undgå at stå med ansigtet mod vinduet, da det indfaldende lys let kan være generende. Er det ikke muligt at undgå blænding fra indfaldende lys, kan man evt. anskaffe nogle lette lyse ensfarvede gardiner, som kan trækkes for, således at lyset slipper ind, men de generende solstråler holdes ude. Vær opmærksom på, at rustfri stålvaske/bord og reflekterende laminat bordplader kan virke blændende.

Udnyttelse af farvekontraster:

Som kontrastbaggrund, når man hælder væske op, kan det være en god ide at sætte et stykke mørkt og et stykke lyst karton op over køkkenbordet. Karton reflekterer ikke og kan nemt skiftes ud, når det bliver snavset. Kartonen sættes let op med dobbeltklæbende puder. Der må ikke være mellemrum mellem de to stykker karton.



Sort/hvid karton på køkkenvæg



Redskaber i forskellige farver, former og materialer



Ved anskaffelse af køkkenredskaber bør man ud over at tænke på den praktiske udformning også se på, om farven er i god kontrast til de omgivelser og sammenhænge, hvori de skal anvendes.

Grydeskeer og andre redskaber bør man have i forskellige farver, så man kan vælge den farve, som er i bedst kontrast til det, man skal bruge den til - og samtidig i kontrast til køkkenbordet, så man kan finde den, hvis man lægger den fra sig.

Har man et lyst og et mørkt skærebræt, giver det mulighed for at få kontrast til det, der skal skæres ud. Skåle bør man også have i en lys og en mørk farve, så man kan vælge den, som giver bedst kontrast i forhold til indholdet, f.eks. dej til boller eller chokoladecake. Hvis det er muligt, er det praktisk, hvis skålens farve også er i kontrast til bordpladen. Tomme gennemsigtige glasskåle kan være meget svære at se.

Når man køber dåser til opbevaring af forskellige madvarer, er det en god ide at vælge forskellige farver, form, materialer og størrelse. Så er det let at vide, om det er teen eller kaffebønnerne, der står på bordet - når man ved, at teen er i en lille, rund rød dåse, og kaffen er i en firkantet metaldåse.

Praktisk indretning:

Som alle andre steder i huset er det en fordel for de svagsynede, hvis alt har faste pladser. Det er for de fleste mennesker en naturlig ting,

når det drejer sig om tallerkner, kopper osv.. Men i køleskabet hersker der ofte et mindre gennemsigtigt system. For den svagsynede vil det være en absolut fordel, om man også her kunne gennemføre faste pladser for de ting, som barnet selv kan/vil finde i køleskabet; fx. yoghurten står altid nederst til højre i døren, mens mælken har sin plads til venstre.



Orden, system og faste pladser i køleskabet



Dåser i forskellige former

Husk at placere de ting, barnet skal bruge, i en passende højde, helst i øjenhøjde, men da det ofte ikke er muligt, er lavt bedre end højt.

Skarpe knive bør ikke ligge i en skuffe, hvor man kan skære sig, når man leder efter noget i skuffen. Knivene kan i stedet placeres i en knivblok. Når skarpe knive og andre spidse genstande sættes i opvaskemaskinen, skal spidsen ALTID vende nedad - for sikkerhedens skyld.

HUSK altid at lukke alle skabslåger og skuffer efter dig -det sparer mange buler og blå mærker.

Spisepladsen

Når man spiser mørk mad f.eks. øllebrød, er det hensigtsmæssigt med lyst service på en mørk dug. Lys mad, f.eks. youghurt, af mørk service på lys dug.

Plasttallerkner til småbørn fås i mange forskellige farver; en rød og en hvid ville kunne dække behovet. Kompromiser vil ofte være nødvendige, da menuen ofte er sammensat af både lyse og mørke ingredienser. Undgå tallerkner med motiver som f.eks. Micky Mouse, da det forstyrrer synsindtrykket, og motivet kan tages for at være mad.

Underlagets farve kan nemt ændres ved at have en lys og en mørk dækserviet at skifte imellem. Blomstrede duge bør absolut undgås, da de også meget nemt forstyrrer synsindtrykket, og det kan være vanskeligt at lokalisere ting på bordet eller se, om man evt. skulle have spildt.

Det er en krævende opgave for det svagsynede barn at spise „pænt“, så her er det særdeles vig

Godt dækket bord



Dårligt dækket bord



tigt at man sikrer sig, at der er en passende belysning på bordet.

Drikkeglas er et helt kapitel for sig selv. Almindelige gennemsigtige glas er for de fleste meget vanskelige at se, når de er tomme, men har den fordel, at man kan se, hvor meget saft eller lign., man hælder op, og hvad man har tilbage.

Farvede glas og krus er derimod lettere at se, tomme som fulde, hvis deres farve er i kontrast til underlaget. Men her er det så vanskeligt at bedømme mængden af indholdet. Det må her vurderes, hvad den enkelte har mest glæde af.

Vandkander bør have en god hældetud og et godt greb, som er højt placeret. I indlæringsfasen er det en god ide med en ½ liters kande.

Bestikket bør have et godt greb og have en størrelse, der passer til barnets hånd.

Værelset

Det synshandicappede barns værelse bør indrettes som alle andre børns værelser - nemlig efter hvad det skal bruges til. Det mest almindelige er, at barnet sover, leger og „arbejder“ i dette rum. Lysniveauet må indrettes efter, hvad værelset anvendes til.

Sovearrangementet bør være indrettet så det er nemt at rede sengen, f.eks. strækfrottela-gen, som ikke tages af, en skuffe hvor dyne og

hovedpude anbringes om dagen. Om muligt er det en god ide med en læselampe ved sengen, så man evt. kan læse andre steder end ved skrivebordet.

Klædeskab og kommode bør være indrettet efter princippet orden, system og faste pladser - strømper i en skuffe/ kurv, kortærmede bluser i en anden osv. osv.

Det lys, der fra rummet når ind i skabet, er sjældent nok for den svagsynede. En billig løsning kan være at installere en sengelampe med afbryder, således at den belyser tøj, men lampen skal være anbragt således, at lyskilden ikke rammer øjnene og blænder.

Det kan også være praktisk at anbringe f.eks. strømper, underbukser, undertrøjer o. lign. i kurve eller klodsekasser, som kan tages ud i lyset, hvis man har behov for det. Hvis kurve/kasser har forskellige farver, kan det lette hverdagen yderligere, når man ved, at strømper ligger i den røde, underbukser i den blå osv.

Legetøjet bør til en vis grad også være ordnet f.eks. efter princippet med forskelligt farvede kasser til det forskelligt legetøj. Barnet skal selvfølgelig også have lejlighed til at lege og rode, som andre børn - men når der er ryddet op, skal barnet have mulighed for selv at finde de ting, han/hun gerne vil lege med. Systemet gør det også nemmere for barnet selv at rydde op.

Det kan være en stor hjælp, hvis man en gang imellem gennemgår barnets værelse og gemmer de ting væk, som ikke lige i øjeblikket er in. De kan altid tages frem igen.

Bånd og CD'er er et kapitel for sig, og hvert barn har sit eget specielle system - ofte et system som ingen andre kan se. Men er systemet effektivt, og barnet kvikt kan finde det, som han/hun har brug for, så virker det! Har barnet ikke et brugbart system, må man prøve sig frem til, hvilket system der dur for det pågældende barn.

„Arbejdspladsen“ er det sted, hvor barnet tegner, laver lektier, laver perler osv., altså det, man

sidder ved et bord og laver. Har barnet en meget kort arbejdsafstand i sådanne situationer (under 20 cm), vil det være hensigtsmæssigt med et svagsynsbord, hvor bordpladen kan skrånstilles i den vinkel, som passer til det enkelte barn. En individuelt afprøvet arbejdslampe er ofte også nødvendig. Svagsynsbord og lampe kan søges som hjælpemiddel. Når børnene tegner og skriver, sker det oftest på hvidt papir, det er derfor en god ide med et let farvet skriveunderlag eller dækkeserviet, således at det bliver nemt at se, hvor papiret begynder og ender. Filtpenne og tusser er fine redskaber, som kan fås i forskellige tykkelser og farver. Blyanter bør være en blød type med sort streg.



Legetøjskasser



Kurvekasse med tøj

Badeværelset

Badeværelset er et vanskeligt rum, da lyset ofte er utilstrækkeligt eller blændende, og lyskilderne kan være vanskelige at placere hensigtsmæssigt.

På badeværelset er det objekt, man skal se på, i nogen udstrækning ens egen krop og ansigt, og her er det ikke nemt at lave om på farven for at opnå bedre kontrast. Badeværelsets farver er det heller ikke så let lige at lave om på - når det skal være praktisk, nemt, økonomisk og æstetisk i orden.

Men man kan naturligvis også i badeværelset holde fast i principperne om farvekontraster på de genstande, som bliver anvendt, således at man bedre kan finde dem frem - samtidig med orden, system og faste pladser.

På væggen modsat spejlet er en lys farve praktisk for en mørkhåret person. Den giver kontrast, når man skal frisere sig og dermed en mulighed for at se, om håret stritter. Det modsatte gør sig selvfølgelig gældende for en lyshåret.

Denne kontrast kan skabes ved at sætte et stykke karton op i passende farve og størrelse (som i køkkenet). En anden metode er at installere en håndklædestang så højt på spejlets modsatte væg, at håndklædet danner kontrast.



Gangarealer og entre

Også på gangarealer skal man være opmærksom på den uheldige virkning, blanke gulve og modlys kan have for den svagsynede. Ofte er belysningen også dårlig og til tider meget ujævn.

Derfor er det ekstra vigtigt for den svagsynede, at gangarealet er frit, og der ikke ligger sko, støvler, tasker osv. og flyder, da disse „uvedkommende“ ting kan være vanskelige at se.

Har man fodtøj og overtøj i gangen eller entreen, bør det naturligvis have faste pladser - som et minimum skal den svagsynede have fast plads til sit grej.

Det er desuden en god ide at have en stol eller lignende, hvor barnet kan sætte sig, når han/hun f.eks. skal binde støvler eller lignende.

HUSK døre skal altid være helt åbne eller helt lukkede - halvåbne døre er svære at se og kan give mange buler og blå mærker.



Håndklæder med farvekontrast til vægfliserne.

Trapper

Mange svagsynede har vanskeligheder med at se hvor en trappe starter og slutter - især nedad.

Det kan derfor være en god ide at afmærke med gul eller hvid speciel tape, eller med en malet stribe, på kanten at trinene, evt. kun på øverste og nederste trin.

Skal man alligevel have ny belægning på trappen, er der den mulighed, at give trædefladen og fronten henholdsvis en lys og en mørk farve.

Har man småbørn, kan en låge for trappen være en god ting, indtil barnet har lært selvstændigt at færdes sikkert på trappen.

Udendørs

Udendørs i haven, på legepladsen eller i skolegården, hvor barnet skal færdes selvstændigt, gælder det naturligvis også om at indrette det så barnet kan færdes effektivt og sikkert.

Farvekontraster kan også her udnyttes som hjælp - legeredskaber males i stærke farver, trin markeres med en gul eller hvid stribe, hvidmalede brosten lægges ned i græsplænen, hvis man ønsker at markere en ledetråd f.eks. mellem legeredskaber hvor der er stor afstand.

Især skolegårde mangler ofte ledetråde, og det kan være særdeles vanskeligt at finde rundt. Er der asfalteret kan der males ledetråde direkte på asfalten. Er der flere indgange til forskellige dele af skolen, kan dørene males i hver sin farve. Findes der store glaspartier eller glassdøre, bør de afmærkes med farvestrålende pynt, f.eks. klistermærker (i barnets øjenhøjde), gardiner eller blomster.

Der bør være en sikker afskærmning mod almindelig trafik, med det er også hensigtsmæssigt, hvis der findes områder og gangbaner, hvor der ikke må cykles, køres i moon-cars o.lign. Hvor det kan gennemføres, bør køretøjer, som ikke er i brug have en speciel parkeringsplads - som minimum bør der være parkering forbudt på flise gange og andre gangbaner.

Udendørs er der også rig mulighed for at anvende forskelligt underlag, dufte og akustik

som kendemærker, når det svagsynede barn skal finde rundt på egen hånd.

Sammenfatning

De ovenstående forslag til ændringer i det svagsynede barns nære miljø, har som udgangspunkt at det skal gøre det muligt for barnet at fungere effektivt og sikkert i hverdagen.

De fleste svagsynede børn fungerer fint i kendte omgivelser, uden det tages disse særlig hensyn, men efter min mening, bør man alligevel overveje om der bør foretages ændringer som kan lette hverdagen for barnet.

Min erfaring siger mig at mange af børnene bruger uforholdsmæssigt megen tid og energi på at få hverdagsstuationerne til at fungere, derfor bør man alvorligt overveje om små ændringer kan lette hverdagen, således at barnet får frigivet tid og energi til andre ting.



Malet kant ved trappe

REGION SJÆLLAND
SYNSCENTER REFSNÆS



-vi er til for dig

Kystvejen 112 . 4400 Kalundborg
Telefon 59 57 01 00 . www.synref.dk