

## **Livet som synskadad.**

Vi hade besök av Lars Engberg från Synskadades Riksförbund. Lars var helt blind från födelsen. Föreningar finns spridda över hela landet, i vårt Region Gävleborg finns åtta föreningar för synskadade och stödjande medlemmar. Medelåldern i föreningarna är hög, 81,5 år, totalt minskar antalet synskadade, den enda gruppen som ökar är för tidigt födda barn med synproblem.

Arbetsmarknaden för synskadade är svår, trots att arbetsgivarna kan få stöd och hjälp på arbetsplatserna till anpassning, även Arbetsförmedlingarna är ett problem med byråkratiskt krångel.

Lars berättade om sin egen upplevelse av att leva som helt blind. Lars är nu 60 år och bor i Gävle. I hans ungdom fanns ett enda alternativ till utbildning. Internatskolan var en hård skola att hamna i som sexåring, långt från hemmet. Gymnasiet klarades av inom ordinarie gymnasieskola. Lars lärde sig tidigt punktskrift. Nu hanterar han sin e-post och klarar själv av sina bankaffärer. Han handlar själv sin mat i affärerna, krävs det så tar han hjälp och han handlar i huvudsak i sin närmaste affär.

Vardagsmotion får han då han går mellan hemmet och arbetsplatsen, det blir sju kilometer per dag, så länge gatorna är isfria.

Finns det några problem? Skyltar på trottoarerna, elsparkcyklar som ligger slängda på olämpliga ställen. Det är svårt att komma in på skolorna för att lämna information. Syntolkning behövs i många sammanhang, då man går på teater, sportevenemang som fotboll, bandy osv.

Matlagning. Lars äter ofta lunch ute, men han kan laga mat på, det finns ju kokböcker. Städningen klarar han av själv, utom storstädning två gånger per år. Tvättmaskiner kan man använda om det finns färgindikator.

Några råd till oss äldre, kör inte bil för länge, trafiken kan vara besvärlig med svårighet att se bra i mörker, men det är en mental omställning att sluta köra bil.

Elbilar kan vara ett problem med låg ljudnivå, liksom vårt varierande väder med is och snö.

Det finns i dag många möjligheter att ta del av samhällsutbudet, bl.a. finns resor med ledsagning både inom landet och utomlands.

### ***Alvar Olsson***

