# Trivselsanalyse

# - ældre døvblindes virkelighed

# Indholdsfortegnelse

Indledning 2

Baggrund 2

Deltagerne i undersøgelsen 4

Metode 4

Den digitale virkelighed 7

Den sociale virkelighed 8

Den aktive virkelighed 12

Den praktiske virkelighed 13

Konklusion: 16

Ældre døvblindes virkelighed 16

# Indledning

Vi ved, at ældre døvblinde har høj risiko for at leve ensomt og isoleret i det samfund, vi har i dag. Med den hastige udvikling af teknologi og digitalisering er mange døvblinde – især ældre – i risiko for at blive hægtet helt af. Men præcis hvordan hverdagen opleves blandt ældre døvblinde er der ikke lavet undersøgelse af før nu.

Ældreudvalget i FDDB har derfor besluttet sig for at finde ud af, hvordan det står til med trivslen blandt ældre døvblinde over 60 år, og finde frem til hvilke elementer, der har betydning i ældre døvblindes liv.

# Baggrund

Ifølge psykolog og ph.d. Jesper Dammeyer har over 30% af alle personer over 80 år en form for sansetab på både syn og hørelse (Kilde: Dammeyer, 2015). Det er det, vi i FDDB kalder et aldersbetinget progredierende sansetab. Mange klarer det med kompenserende udstyr som almindelige briller, men når man begynder at få behov for høreapparater, og almindelige briller ikke længere gør orientering mulig, lever mange som funktionelt døvblinde, dvs. med risiko for isolation og ensomhed som følge.

Kigger man på tallene for befolkningstilvæksten, er Danmarks befolkning vokset med ca. 400.000 personer over de sidste 20 år. Væksten har været størst for befolkningen over 65 år (kilde: Ældresagen). I takt med at befolkningens gennemsnitsalder øges, og vi alle vil opnå en gennemsnitlig længere levetid, vil der med tiden også blive flere ældre døvblinde.

I FDDB er der 455 medlemmer, hvoraf 342 er 60 år og derover. Derfor er der brug for, at vi får øget kendskab til denne gruppe. Kun ved at kende deres behov kan vi som organisation forbedre livsvilkårene for disse medlemmer.

# 

# Deltagerne i undersøgelsen

Deltagerne i undersøgelsen er alle over 60 år, døvblinde og medlemmer af FDDB. De er aktive i en lokal erfagruppe, hvilket viser, at de trods sansetabet er mobile og i stand til at møde op til et månedligt møde (mange ved hjælp af taxa-kørsel, der arrangeres af erfalederen).

Det er kun ca. halvdelen af FDDBs medlemmer, der er tilknyttet en erfagruppe. Resten af medlemmerne kommer ikke, og vi ved, at rigtig mange af de ældre, der ikke kommer i erfagrupperne, netop ikke orker, ikke har mobilitet til det eller ikke har ledsagehjælp til at komme frem.

Det er derfor vanskeligt at få deres vurdering med i en undersøgelse, selvom det ville være ønskeligt at finde frem til, hvordan vi kunne øge livskvaliteten for netop de allermest udsatte ældre døvblinde.

# 

# Metode

I alt deltog 109 personer i trivselsanalysen for døvblinde over 60 år. Heraf var 96 talebrugere og 13 tegnsprogsbrugere.

Undersøgelsen blev foretaget som et spørgeskema med i alt 14 udsagn. Hvert udsagn havde tre forskellige svarmuligheder. Deltagerne skulle vælge det svar, som passede bedst til deres situation.

Spørgsmålene var inddelt i seks emner:

* It & digitalisering
* Kommunikation
* Socialt netværk
* Følelsesmæssigt
* Livsstil & aktivitetsniveau
* Praktisk

De tre svar-muligheder i hvert spørgsmål var formuleret som konkrete udsagn. Det havde den fordel, at svarene blev sammenlignelige og lettere at kategorisere. Samtidig kunne det hjælpe deltagerne med en konkret formulering i tilfælde af, at det var svært selv at formulere en beskrivende sætning. Ulemperne ved denne metode er, at deltagerne af og til ikke kan genkende sig selv i nogle af svarmulighederne, eller at flere af mulighederne kan være genkendelige for deres situation. Det betyder, at der under enkelte spørgsmål i undersøgelsen er lidt færre end 109 svar, mens der andre steder er flere end 109.

Der er også en risiko for, at selv det nærmeste svar ikke beskriver den reelle situation præcist nok, og dermed er der risiko for, at man vælger et svar, der ikke er retvisende.

I efterfølgende mundtlige evalueringer af spørgeskemaet fortalte deltagerne dog, at de generelt fandt svarmulighederne meget beskrivende for deres situation.

Døvblindhed er et handicap, som bl.a. begrænser mulighederne for kommunikation. Det er for mange døvblinde vanskeligt at udfylde et spørgeskema på egen hånd. Derfor blev spørgsmålene gennemgået mundtligt i samtlige af landets 18 erfagrupper, hvor ca. 50% af FDDBs medlemmer deltager i månedlige møder for at erfaringsudveksle og hygge sig i selskab med andre, der også har med syns- og hørenedsættelser.

Der var delvis anonymitet i undersøgelsen, idet erfalederen noterede antal svar fra gruppen ved hver svarmulighed, men ikke noterede hvem der rakte hånden op ved de forskellige svarmuligheder. Dermed kom gruppens svar til at indgå som et samlet antal svar i undersøgelsen. Det kan dog godt have påvirket undersøgelsens resultater, at svarene blev indsamlet ved håndsoprækning, idet nogle af spørgsmålene berører tabu-belagte emner som ensomhed, som det kan være svært at erkende åbent. Det er dog ældreudvalgets vurdering, at svarene er anvendelige, da erfagrupperne netop er et forum, hvor døvblinde / synshørehæmmede kan lufte både svære og lette emner fra hverdagen og få støtte fra hinanden.

# Den digitale virkelighed

De digitale løsninger fylder mere og mere i hverdagen, og der er megen snak om, at ældre bliver hægtet af. Hvordan er det så både at være ældre og døvblind?

I denne undersøgelse skelnede vi imellem at kunne benytte sig af mail og internet, og at kunne benytte sig af de nyere digitale løsninger som fx NemID, Netbank og e-Boks. Det er muligt at få lavet individuelle opsætninger til mail og internet, så hver enkelt bedre kan benytte det trods nedsat syn og hørelse. De muligheder er der ikke i samme grad for de digitale løsninger som NemID, Netbank og e-Boks.

Det første spørgsmål i skemaet, der knyttede sig til emnet ’Den digitale virkelighed’, gik på om den ældre døvblinde bruger e-mail til at holde kontakt med andre, om de har behov for hjælp til at lære at bruge e-mail eller slet ikke skriver mails.

Det næste spørgsmål gik på, hvor ofte den ældre bruger internettet, og det tredje gik på, om den ældre bruger Netbank eller andre NemID løsninger og hvordan.

60% af deltagerne har svaret, at de aldrig bruger hverken e-mail, internet, Netbank eller NemID.

34% har svaret, at de deltager i den digitale verden i form af NemID eller netbank. Af dem er der lige mange, som kan selv og som har brug for hjælp til at anvende digitalisereret kommunikation.

Hvis man til gengæld som ældre døvblind kan benytte sig af mail og internet, så viser undersøgelsen, at de fleste selv kan uden at få hjælp til det. Det skal nævnes, at man igennem mange år har brugt mange ressourcer i FDDB på at yde den service, det kræver for at medlemmerne kan få lavet en individuel opsætning samt udførlig oplæring i at bruge computer, e-mail og i manges tilfælde også internettet.

Der ses altså et behov for, at man tænker i hjælpeforanstaltninger for dem, som gerne vil med på den digitale bølge i form af NemID, Netbank og e-Boks, men som ikke har mulighederne, som det er nu.

# Den sociale virkelighed

For at have en høj livskvalitet er den sociale kontakt helt afgørende for de fleste mennesker. Det er i interaktionen med andre, man bliver fyldt op i forhold til humør, information, viden og nærhed.

Vedr. den sociale virkelighed blev deltagerne i undersøgelsen spurgt, om de har nemt ved at komme i kontakt med andre, synes det kræver mange personlige ressourcer at kommunikere med andre, eller har opgivet at kommunikere med andre.

De blev også spurgt, om de føler sig velorienterede omkring, hvad der sker i samfundet, og om de oplever at have let eller svært ved at følge med i, hvad der sker omkring dem både lokalt, nationalt og internationalt.

Vi spurgte også til, hvor ofte de får besøg af familie, venner, naboer eller bekendte, og om de kan lide at opleve nye ting som fx at rejse, eller foretrækker en hverdag i egne rammer.

Indenfor kategorien ’Den sociale virkelighed’ spurgte vi ligeledes ind til, om deltagerne føler, de har en meningsfuld hverdag, og om de føler sig respekteret af omgivelserne.

I undersøgelsen er der kun en enkelt af de adspurgte, der har opgivet at kommunikere med omverden, mens hele 63% finder det nemt at have kontakt til omgivelserne. 48% synes det kræver mange personlige ressourcer at skabe kommunikation med andre.

Ser man særskilt på tallene for tegnsprogsbrugerne, så synes 50% faktisk, atdet kræver en del personlige ressourcer at kommunikere med omgivelserne.

Når det kommer til viden om, hvad der sker i samfundet lokalt og nationalt mener de fleste, de er velorienterede. Dog synes 35%, at det kræver meget energi at holde sig orienteret, mens 11% ikke har en oplevelse af at være orienteret tilstrækkeligt.

Størstedelen af deltagerne får besøg af familie og venner mindst hver måned og føler sig samtidig respekteret af deres omgivelser. 14% får kun besøg hver tredje måned. Heraf er halvdelen tegnsprogsbrugere og halvdelen talebrugere.

78% oplever, at de bliver respekteret af omgivelserne, mens 8% synes, at omgivelserne kun ser dem som handicappede. Ud af de adspurgte er der 17%, der mener de må kæmpe meget for at blive respekteret, men synes, at det ofte lykkes.

Når spørgsmålet falder på, hvorvidt deltagerne ønsker sig en besøgsven, svarer 66%, at det gør de ikke. 12% har allerede én, og 13% kunne godt tænke sig én.

Det resultat mener vi kan tolkes på flere måder. Den ældre generation har ofte svært ved at bede omgivelserne om den hjælp og opmærksomhed, som vi mener, de har krav på, og som de kan have glæde af. At bede om en besøgsven ved vi også kan være et stort skridt, da det signalerer ensomhed – noget mange helst holder for sig selv. Derfor mener vi ikke, at man entydigt kan konkludere, at kun 25% har behov for en besøgsven. Sammenholdt med, at den halvdel af FDDB’s medlemmer, som ikke kommer i en erfagruppe og dermed ikke er med i undersøgelsen, samtidig er dem, som i mange tilfælde lever allermest isolerede, mener vi, at tallet dækker over et i realiteten langt højere skjult tal omkring manglende social kontakt.

62% af deltagerne i undersøgelsen kan godt lide at prøve nye ting, men halvdelen af dem synes ikke, de har kræfterne til fx at rejse, tage på højskole etc., selvom de gerne ville. 19%synes, at en hverdag uden nye ting er at foretrække. De fleste ældre døvblinde er helt afhængige af hjælp og særlige hensyn for, at en oplevelse bliver vellykket og overhovedet kan lade sig gøre.

27% af deltagerne i undersøgelsen mener ikke, de har en meningsfuld eller delvist meningsfuld hverdag. Noget der tæller i den daglige trivsel er, at man har mulighed for at gøre det, man kan lide. En begrænsning i muligheder kan føre til manglende livslyst, og FDDB mener derfor, at der bør arbejdes aktivt med at skabe så mange alternative muligheder for ældre med syns- og hørenedsættelser som muligt. Hvis man ikke kan rejse langt væk, som man måske plejer, og ikke har så mange sociale kontakter, så bør der kompenseres med små og nære oplevelser og muligheder for social kontakt. Det kan være med til både at bevare sit humør, sit livsmod og sin personlige integritet.

# Den aktive virkelighed

En ny undersøgelse fra SFI – Det nationale Forskningscenter for Velfærd – viser, at det samlede antal ældre, der dyrker motion jævnligt, er i støt stigning. Eksempelvis er det generelle antal af mænd på 67 år, der dyrker motion en eller flere gange om ugen, steget fra 20 procent i 1997 til 36 procent i 2012. Blandt kvinder er tallet vokset fra 33 til 51 procent.

Det kan være svært at forene et liv som ældre og døvblind med aktiviteter som gåtur og motion. Alligevel lykkes det for langt de fleste i undersøgelsen at bevæge sig og få en god portion motion jævnligt. Spørgsmålet er, om det er nok til at opretholde en generelt sund livsstil?

I undersøgelsen spurgte vi, hvor ofte og længe ad gangen, deltagerne kommer ud at gå og om de har mulighed for anden motion.

50% går mindst en time dagligt med eller uden ledsager og 46% kommer ud at gå, når de kan få en ledsager med. Kun 3% går aldrig en tur.

50% dyrker motion af en eller anden slags flere gange om måneden, mens 27%oplyser, at de ikke dyrker motion.

Samfundets generelle øgede fokus på motion ser altså ud til at have bredt sig til de ældre døvblinde.

Fra 2010-2013 har FDDB holdt kurser i sund livsstil for mere end 20 døvblinde på hvert kursus, hvori indgik introduktion til forskellige former for bevægelse og motion, som ældre kan dyrke hjemme lokalt. I kurserne indgik foredrag om kost og ernæring, sundhedspsykologi samt brug og misbrug af medicin m.m. Undersøgelsens resultater tyder på, at disse kurser har været inspirerende for mange døvblinde, som er blevet motiveret og bevidst om motionens betydning for den almene velvære og en bedre helbredstilstand.

De 50% af deltagerne, der ikke har svaret bekræftende på spørgsmålene om jævnlig motion, er derimod i farezonen for ikke at få motion nok, hvilket nemt kan påvirke den generelle helbredstilstand og påvirke livskvaliteten negativt. Da de fleste ældre døvblinde har brug for hjælp til at gennemføre aktiviteter, der indeholder motion, mener FDDB, at det kan være en afgørende faktor, at der afsættes timer i kontaktpersonbevillingerne til, at ældre døvblinde kan komme op på bare et minimum af et acceptabelt motions-niveau.

# Den praktiske virkelighed

I kategorien ’den praktiske virkelighed’ spurgte vi deltagerne, om de får den støtte og hjælp, som de behøver, om de kunne bruge mere hjælp, end de får, eller om de har et mærkbart større behov for støtte og hjælp, end de får.

Vi spurgte også, hvordan de har det med at modtage hjælp – om det føles rart, er svært at tage imod, eller om man ligefrem vælger at gøre mange ting selv, fordi man ikke ønsker hjælp.

De fleste ældre døvblinde er afhængige af hjælp. En stor del af deltagerne er tilfredse med den hjælp, de får i deres hverdag og synes samtidig det er rart, at så mange mennesker hjælper dem.

28% af deltagerne vælger selv at klare tingene så godt de nu kan, fordi de ikke bryder sig om, at andre hjælper, mens 12%synes, at det ligefrem er svært at tage imod den hjælp, der bliver dem tilbudt.

En stor del af de døvblinde deltagere i undersøgelsen mener altså, at de får god hjælp fra andre. Der er lidt overlap vedrørende om man synes man får den hjælp, man har behov for, og om man har et større behov, men er tilfreds alligevel. Ca. 48% synes, det er fint som det er, ca. 38% har et større behov, men er tilfredse og 15% mener de har et mærkbart større behov for hjælp, end hvad de får.

Det er ikke alle, der synes, det er lige nemt at modtage hjælpen, og mange forsøger i stedet at klare tingene selv, hvilket kan være tegn på tre ting:

1. At det kan være svært at livsomstille sig, når syns- og høretabet sætter ind. Hvis man ikke erkender sit syns- og høretab og den ændrede livssituation, kan det være sværere at tage imod den hjælp, der kan give mere mobilitet, bedre overblik og bedre muligheder for fx social-liv og en aktiv tilværelse.

2. At man har mere tendens til at give op og acceptere tingenes begrænsede tilstand, når man er ældre og døvblind og ikke ved, hvad man går glip af.

3. At der er et vist gå-på-mod blandt ældre døvblinde. Andre undersøgelser har dog vist, at det kan være stressfyldt og begrænsende at være døvblind, men noget kunne tyde på, at man som ældre døvblind hænger i, så godt man kan. Det er et vigtigt parameter at gøre sig bevist, da det kan have alvorlige konsekvenser for den enkelte at være under pres over længere tid. Det skal helst være acceptabelt at modtage den nødvendige hjælp fra andre samtidig med, at det naturligvis også kan give god livskvalitet at fortsætte med at gøre alt det man godt kan selv, så længe man kan.

# 

# Konklusion:

# Ældre døvblindes virkelighed

Trivselsanalysen ’Ældre døvblindes virkelighed’ indikerer, at en del ældre døvblinde er tilfredse med mange områder af deres tilværelse. Der er dog flere faktorer, som må tages med i regnestykket, før man kan lave den endelige konklusion.

Der er som nævnt tidligere en stor gruppe af ældre døvblinde, som ikke kommer i erfagrupperne og derfor ikke har været med i denne undersøgelse. Da de ikke kan komme i erfagruppe, kan vi konkludere, at de er de mest udsatte og nok lever i generelt større isolation og med færre muligheder, end dem, som undersøgelsen har været i kontakt med.

Vi bliver også nødt til at regne en ’værdigheds-faktor’ med i konklusionen. Det kan være svært at tage imod hjælp – især for den ældre generation. At blive døvblind er ikke en ønske-situation for nogen, og der kan hos mange være et ubevidst ønske om at holde handicappet og dets alvorlige konsekvenser skjult for omgivelserne – ganske enkelt for at bevare sin værdighed. Det er et parameter, som det i sagens natur er svært at spørge ind til gennem en undersøgelse, men som er almenkendt i døvblindeverdenen. Det er netop en af grundene til, at FDDB har oprettet lokale erfagrupper, hvor man sammen kan se situationen i øjnene og ved udveksling af erfaringer lærer at erkende sit handicap og tage imod hjælp uden at miste sin værdighed.

At ældre døvblinde ikke føler, de har brug for hjælp kan også være et udtryk for, at de ikke længere magter at følge med i samfundsudviklingen eller indgå i meningsfulde sociale sammenhænge og delvist har givet op. Det kan godt føles som en umiddelbart tilfredsstillende situation for den enkelte, men set udefra kunne man ønske, at ældre døvblinde turde råbe lidt mere op og stå ved de behov, de fleste mennesker har for et velfungerende social-liv, mere motion og aktivitet samt undervisning indenfor it og digitalisering. Ellers er der en stor risiko for, at den ældre generation af døvblinde bliver sat helt af udviklingen.

I FDDB har vi oplevet, at det er forbundet med store udfordringer for den enkelte ældre døvblinde at komme med på den digitale bølge. I denne undersøgelse bekræftes denne oplevelse. Der er en del information og kontakt med omverden, man dermed går glip af. Det er et område, som ser ud til at kræve en del opmærksomhed, da vi risikerer at miste en stor gruppe på gulvet i den stadige strøm af digitale løsninger. Det er ikke en umulig opgave. Som undersøgelsen viser, kan de fleste ældre døvblinde selv gå på internettet og bruge mail. Det skyldes bl.a., at FDDB tilbyder særlig hjælp fra uddannede døvblinde instruktører, der kan tilpasse udstyret til den enkeltes behov samt give en-til-en instruktion. Denne funktion kunne meget vel udvides til at indbefatte hjælp til de digitale løsninger som Nem-id, Netbank og e-boks. Det vil dog kræve en stor portion ressourcer, hvis det skal lykkes.

Som det tyder på i denne undersøgelse har det også haft positiv effekt for ældre døvblinde, at man i FDDB har haft øget fokus på sundhed de sidste år. Det viser sig, at ganske mange får motion og går ture. Det kan konkluderes, at det har indflydelse, når der sættes ind med særlige indsatser på et område. Tidligere syntes det at kombinere døvblindhed med motion og bevægelse at være uforenelige, men det viser sig ikke at være tilfældet længere. På samme måde kunne en øget fokusering på den digitale verden udmønte sig i en lignende forbedring af forholdet for ældre døvblind, hvis der vel og mærke blev sat ind med en tilpasset og særlig indsats.

*Trivselsanalysen er udarbejdet af*

*Ældreudvalget i Foreningen Danske DøvBlinde, 2015*

**