



LITHUANIAN UNIVERSITY
OF HEALTH SCIENCES

Självständigt ätande

För en person med synnedsättning eller blindhet



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Introduktion

Det finns en mängd olika tekniker och adaptiva hjälpmedel av både synsvage-och icke-visuell karaktär som kan hjälpa personer att äta självständigt hemma och på restaurang.

För att säkerställa att måltiden förblir njutbar gäller grundläggande regler: bra belysning, kontrast mellan tallrikar och bord, underlägg, bestick, samt att tallrikar och kryddor alltid ska vara placerade på samma plats.

Det finns ett antal tekniker som personer med synnedsättning måste behärska för att kunna delta i ätaktiviteter helt självständigt. Det inkluderar att kunna identifiera mat på en tallrik, skära mat, hälla vätskor osv.

Att finna en plats vid bordet

- **Hitta stolen** genom att lägga handen på ryggstödet och kontrollera om den är upptagen.
- **Drag ut stolen och sätt dig ner**, kontrollera kroppens position i förhållande till bordet och dukningen.
- Efter att ha satt dig ner, **bekanta dig med miljön** genom att diskret glida med händerna över ytan på bordet och försök hitta var besticken, tallriken, glaset, saltkaret osv. är placerade.

Ramverket EPIC

Den allmänna strategin som används för att organisera en behandlingsplan för ätaktivitet omfattar 4 områden:

Miljöanpassning,
Processanpassning,
Införande av redskap,
Förändring av
slutprodukt/uppgiftsförenkling

EPIC: **E**nvironmental, **P**rocess,
Introduction, and **C**hange

Miljömässig modifikation

- Inkorporera en bärbar arbetslampa (A).
- Lägg mörkare mat på en ljus, icke mönstrad tallrik (B).
- Täck en glansig bordsskiva med en matt bordsduk.



(B)

Adaptation

Beskriv matens placering enligt klockpositioner eller höger/vänster/upptill/nedtill; använd konsekventa platser för maten på tallriken.

Klockpositioner kan beskriva matens placering på tallriken samt placeringen av bestick och andra behållare för mat och drycker vid dukningen och på bordet i allmänhet.



Introduktion av utrustning

- Använd gaffelns tänder eller spetsen på kniven för att knacka runt tallriken på ett organiserat sätt för att bestämma var olika maträtter är placerade.
- Använd en tallrik med sektioner (A).
- Använd en skop-tallrik med en upphöjd kant (B).



Förändring av slutprodukt/förenkla uppgiften

Välj en version av den önskade maten/matgruppen som är enklare att upptäcka (t.ex. morotsskivor istället för ärtor, stekt ägg på rostat bröd istället för stekt ägg med bröd vid sidan av).



Teknik för lokalisering av objekt

Används när en klient önskar hitta en föremål på bordet på ett diskret och försiktigt sätt utan att välta föremål.

Den här tekniken uppmuntrar klienten att undersöka bordsskivan på ett medvetet och metodiskt sätt genom att först lokalisera bordets kant framför sig.

Händerna är något krökta och rör sig i en cirkulär rörelse bort från kanten, där man lokaliserar objekt med baksidan av fingrarna samt rör sig runt objekten. [1]



- A. Sitt vinkelrätt mot bordets kant.
- B. Hitta kanten på tallriken med hjälp av krökta fingrar.
- C. För handen framåt, med fingrarna krökta, för att hitta koppen.
- D. Greppa koppen med handen.
[1]

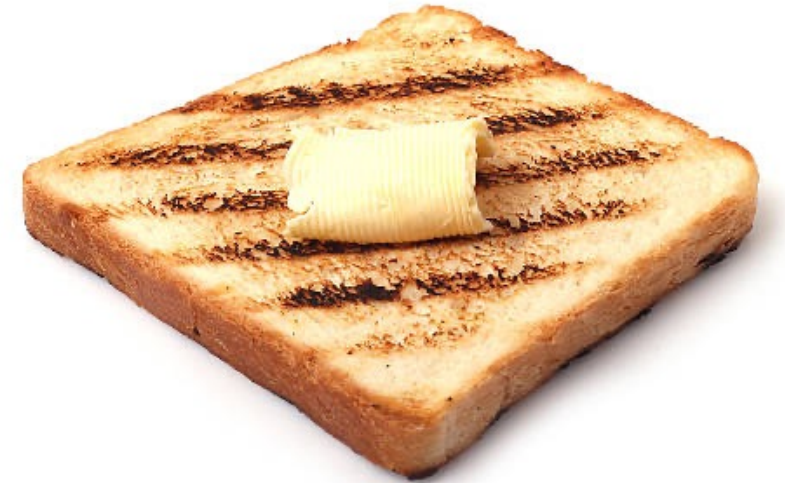
För att lägga tillbaka ett föremål som en saltkvarn, smörask eller kopp på bordet, använd en hand för att hitta en ledig plats på bordsskivan och den andra handen för att hålla i föremålet som du ska placera tillbaka på den platsen.

Håll handen på bordsskivan tills föremålet har lagts tillbaka på bordet.

Pålägg och kryddor

Produkter som smör kan placeras i mitten av brödet och bredas utåt eller placeras i det övre högra eller övre vänstra hörnet av brödet och bredas från toppen till botten med överlappande rörelser.

Tjockleken på smöret, som mäts med kniven, indikerar täckning.



- När man äter hemma kan pekfingeret, om det placeras under kanten på en salladsdressing- eller ketchupflaska, upptäcka flödet av kryddor.
- Portionskontrollerade pipar kan köpas för att placeras på behållare med vinäger, olja och andra liknande vätskor.
- I restaurangmiljö kan en klient be att få sådana kryddor i en liten kopp vid sidan av. Om klienten önskar att ytterligare begränsa dressingen på salladen kan gaffeln doppas i dressingen innan salladsbladen plockas upp.



Övning och uppmärksamhet på subtila ledtrådar krävs för att kunna bedöma närvaron och storleken av en matbit på besticken, främst genom att notera dess vikt.

Klienten bör diskret känna efter om det finns mat längs kanten på tallriken och flytta den mot mitten av tallriken.

Detta förhindrar att maten glider av tallriken och gör det lättare för individen att hitta den återstående maten.

Att hälla vätska

Det finns ett brett utbud av hjälpmedel och tekniker för att utföra uppgiften att hälla upp varma och kalla vätskor.

Hällning kan förbättras genom att använda **kontrasterande** koppar och muggar (till exempel svart kaffe i en vit mugg).

Klart glas bör om möjligt undvikas.

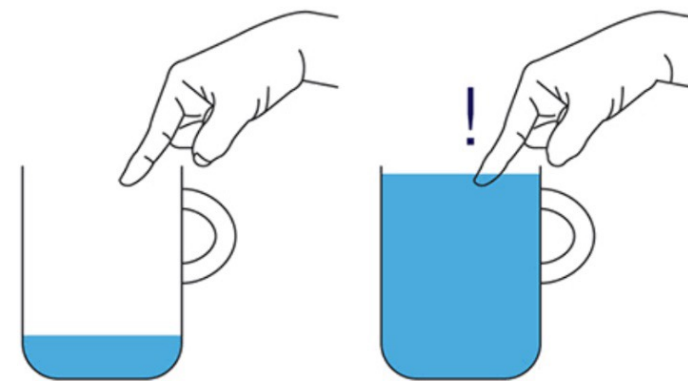


När koppen börjar fyllas med vatten stiger flottören som är ansluten till koppens handtag gradvis uppåt på grund av flytkraften.

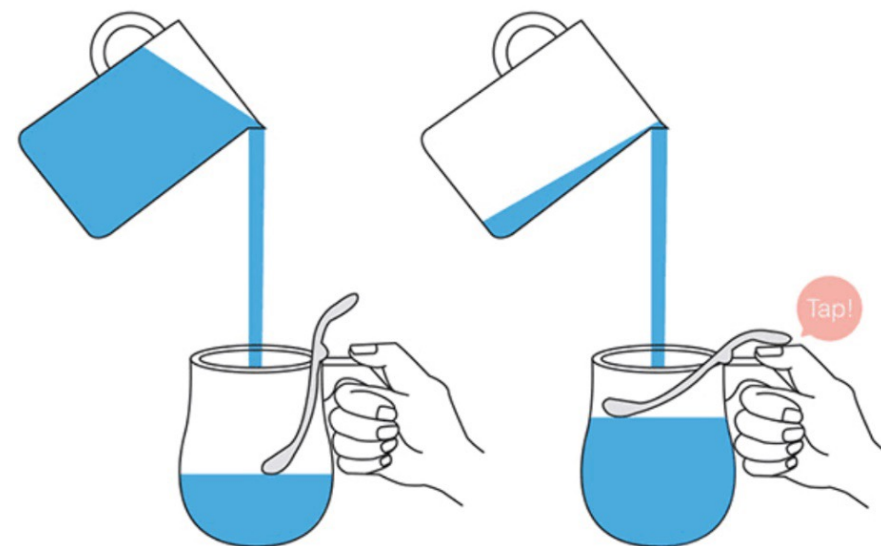
Den stigande flottören indikerar vattenvolymen genom att stimulera tummen. På så sätt hjälper den personer med blindhet att hälla vatten i koppen eller att fylla en kopp med vatten på ett bekvämt och hygieniskt sätt, för att sedan dricka.



yankodesign.com



How to use



En **fingertopp** som förs in strax innanför kanten på en kopp, med den andra fingerleden vilande på kanten, kan användas för att upptäcka höjden på den hållande vätskan.

Samma fingertopp kommer att lokalisera och styra pipen (pipen vid klockan 9) när den är i linje med kannans handtag (vid klockan 3) till mitten av glaset, med pipen som rör vid insidan av kanten men inte vilar på den, under hållningen.



En av de kritiska aspekterna med denna hällningsteknik är att hålla långsamt för att ge fingertoppen tillräckligt med tid att upptäcka den stigande vätskan.

Med strukturerad träning kan en person snabbt lära sig att hålla vätskor genom vikt och känsel på så få som **10 till 20 försök** utan syn.

Vid hällning kan klienten uppmärksamma icke-visuella signaler, som att lyssna efter ljudförändringar när vätskan når toppen av koppen samt notera förändringar i **vikt** och **temperatur** på sidan av glaset.



VIKTIGT ATT KOMMA IHÅG:

Du kan känna värmen först efter 5 till 10 sekunder, beroende på muggens tjocklek: endast glas och porslin överför värmen, andra material (som stengods eller keramik) isolerar den.

En "räkning" kan utvecklas för ett glas med en specifik storlek.

Färgade pingisbollar och isbitar flyter och kan användas som en ledtråd att vätskan har nått önskad nivå.

En droppe **sirap** kan hjälpa till att se nivån (för personer med synnedsättning).

Gradvis kan du känna igen när glaset är nästan fullt då du guidas av ljudet (gäller blinda personer).



En produkt som kallas för en vätskenivåindikator kan användas för att detektera höjden på vätskenivån.

Denna enhet hängs över kanten på muggen eller glaset med piggarna placerade innanför kanten på koppen.

Piggarna avger en icke-visuell signal (ljudsignal, musik, vibration) när de upptäcker varm eller kall vätska.



Att äta grönsaker

Mindre grönsaker eller spannmål (t.ex. kikärter, bovete) kan plockas upp genom att trycka besticken mot en "buffert", som kan vara kniven, mosad potatis eller en bit bröd.

- Flytta den platta gaffeln mot kniven för att plocka upp grönsaker.
- Återlägg regelbundet grönsakerna i mitten av tallriken med hjälp av gaffeln.

En tallrik med hög kant, en tallrik med sektionsavdelare eller tallrikskydd kan köpas och fästas på kanten av tallriken.

När man äter grönsaker som kan träs på en gaffel (t.ex. potatis), hålls gaffeln lodrätt ner, grönsaken träs på, kniven hålls framför gaffeln för att stabilisera grönsaken.



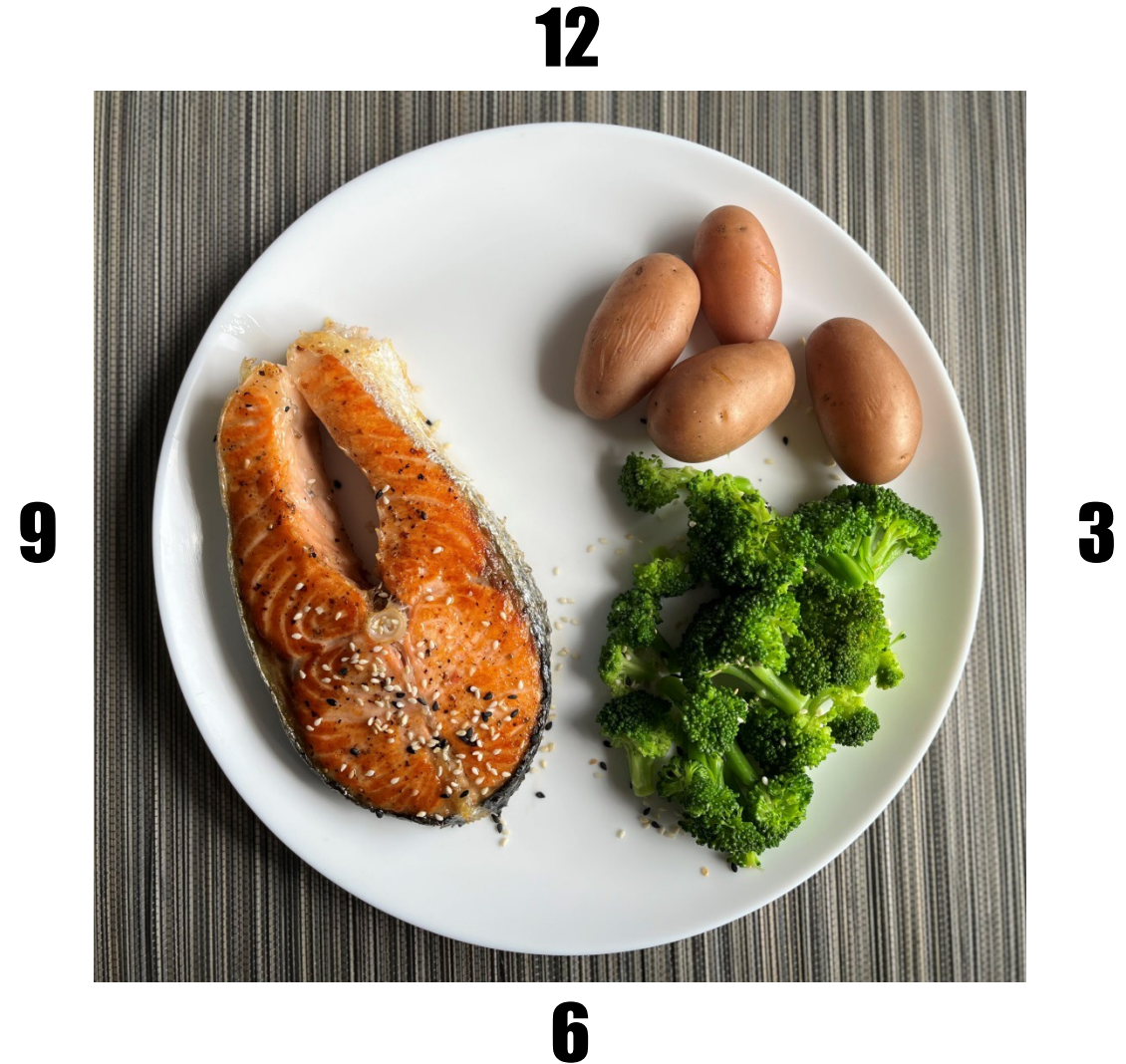
Att skära mat: kött

- Identifiera form och storlek på en bit kött med hjälp av bestick:
- Skjut en bit kött till klockan 7 på tallriken (för vänsterhänta - till klockan 5).
- Skjut gaffeln från kanten av tallriken tills den stannar.
- Leta upp kanten av köttet med kniven och sätt gaffelns tänder pekande nedåt cirka 1 till 2,5 cm från köttets kant. Skjut sedan kniven längs gaffelns tänder för att styra snittet och skapa en bit av ätbar storlek.
- Skär köttet med kniven tills du känner att det är helt genomskuret.
- För möra kötträtter kan du använda endast en gaffel och med hjälp av en kniv placera en bit på gaffeln.



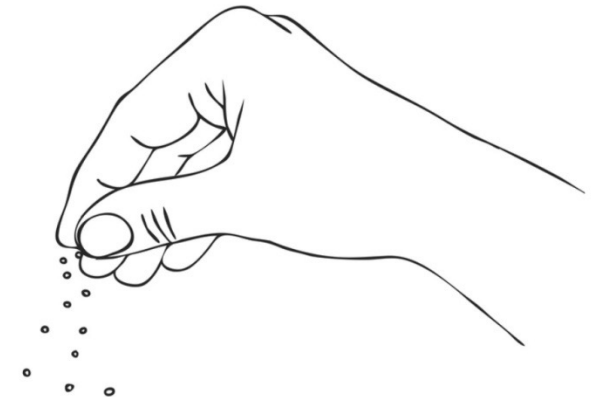
Det är mest praktiskt att äta kött och grönsaker separat.

Om du ändå vill äta dem tillsammans kan du servera kött/fisk genom att placera det enligt klocksystemet, till exempel fisk vid klockan 7, potatis vid klockan 1, grönsaker vid klockan 4 och 6.



Krydda mat

- Identifiera salt och peppar genom vikt eller känsel; salt är generellt sett tyngre och ger ifrån sig ett lösare, mer kornigt ljud när det hålls.
- Istället för att skaka salt eller peppar direkt över maten, skaka det i handflatan och ta en nypa för att strö det efter smak.
- Andra kryddor som ketchup och senap kan placeras vid sidan av tallriken (t.ex. vid klockan 12) eller fördelas över hela ytan av köttet innan det skärs.



Skära frukt

För att dela ett äpple på mitten, placera det på bordet på sidan så att det står stabilt.

Placera kniven ovanpå (i mitten) och tryck ner den med den andra handen ovanpå för att hålla den stabil.

När du har två halvor av äpplet, placera äpplet med den platta sidan nedåt på bordet.

Ta en kniv, mät tjockleken på skivorna du vill skära med pekfingret och tummen och skär med kniven.



Sammanfattning av några icke-visuella strategier:

- Använd överlappande rörelser för att se till att ett område är helt täckt.
- Använd en mental bild av ett föremål för att veta var man är och var man behöver vara.
- Markera en plats med ett finger på ena handen för att föra ett föremål till den platsen med den andra handen.
- Räkna eller använd tidtagning för att bestämma antalet steg som krävs för att nå det önskade målet.
- Använd avståndet från fingertoppen till första leden som en indikation på ungefär 2,5 cm.
- Använd en seende observatör för att ge återkoppling på om de teknik som används har uppnått det önskade resultatet.
- Placera ett föremål på en plats som har betydelse för klienten för att lättare minnas.
- Hänvisa till klockpositioner för att avgöra var ett föremål är placerat.
- Ytterligare vanliga icke-visuella strategier kommer att introduceras i kommande kapitel.

Referenser:

1. Whittaker, Stephen G.. Low Vision Rehabilitation : A Practical Guide for Occupational Therapists. 2015; 306-308.
2. Liu C-J, Brost MA, Horton VE, Kenyon SB, Mears KE. Occupational therapy interventions to improve performance of daily activities at home for older
3. Ponchillia PE, Ponchillia SV. Foundations of Rehabilitation Teaching With Persons Who Are Blind or Visually Impaired. New York, NY: American Foundation for the Blind; 1996: 3-21.
4. McSweeney MS, O'Hare F, Deverell L, Ayton L. The role of vision with drink pouring and other daily tasks. In: Lovie-Kitchin J, ed. Vision 2014 Abstract 2014: 26.
5. Haymes SA, Johnston AW, Heyes AD. Relationship between vision impairment and ability to perform activities of daily living. Ophthal Physiol Opt. 2002; 22: 79-91.
6. Liu C-J, Brost MA, Horton VE, Kenyon SB, Mears KE. Occupational therapy interventions to improve performance of daily activities at home for older adults with low vision: a systematic review. Am J Occup Ther. 2013; 67: 279-287.
7. *Eating tips for the sight impaired:* [St-Louis-Eating-Tips-for-the-Sight-Impaired.pdf](#)
8. *Pouring liquids when low vision or blind:* <https://www.youtube.com/watch?v=DtskTOHoqMQ&t=12s>