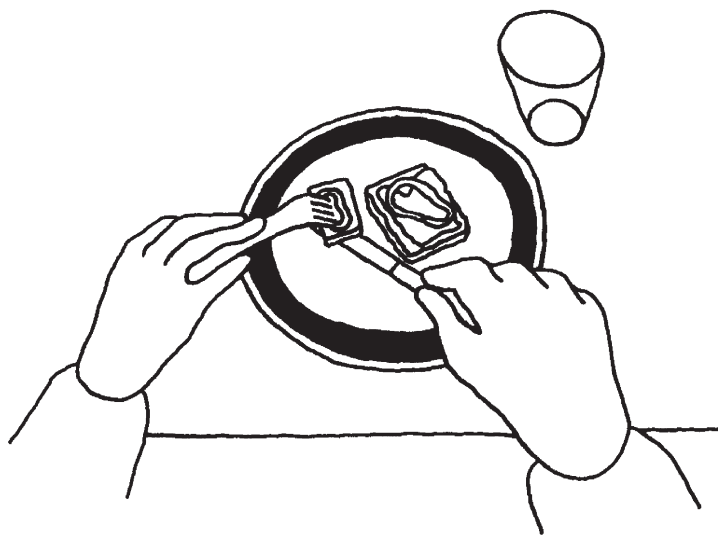


# Med kniv og gaffel

Om at spise, når man er blind eller svagsynet



Af Inge Kyhl, Instituttet for Blinde og Svagsynede

Udgivet af  
Instituttet for Blinde og Svagsynede  
Videnscenter for Handicap og Socialpsykiatri, Servicestyrelsen

**Udgivet af:**

Videnscenter for Handicap og Socialpsykiatri, Servicestyrelsen  
Landemærket 9, 1119 København K  
Tlf. 72 42 41 00 • [www.servicestyrelsen.dk](http://www.servicestyrelsen.dk)

Instituttet for Blinde og Svagsynede, Rymarksvej 1, 2900 Hellerup  
Tlf. 39 45 25 45 • [www.ibos.dk](http://www.ibos.dk)

**Tekst:**

Inge Kyhl  
Instituttet for Blinde og Svagsynede

**Redaktion og tilrettelæggelse:**

Dorte Herholdt Silver  
Videnscenter for Handicap og Socialpsykiatri, Servicestyrelsen

**Illustrationer:**

Neel de Thurah Simonsen

**Tryk:**

Rosendahls-Schultz Grafisk

ISBN: 978-87-92743-22-0

**3. udgave • juni 2011**

(1. udgave 2000)



SERVICESTYRELSEN

Indledning .....	1
At skulle bede om hjælp .....	2
Selskaber .....	2
Plads ved bordet .....	3
Borddækning og servering .....	4
Bestik .....	7
Porcelæn .....	8
Glas .....	9
Tag selv-bord .....	9
Restaurant .....	9
Smørrebrød .....	10
Kød .....	14
Grøntsager .....	14
Salat .....	15
Suppe .....	16
Fisk .....	16
Spaghetti .....	17
Dessert .....	18
Kaffebord .....	18
Øvelse gør mester! .....	19
Kurser .....	20
Adresser .....	21



# Indledning

Vi forbinder generelt måltidet med noget rart og noget, man hygger sig ved. Vi har det for det meste også sådan, at vi skal have noget at spise, når vi er sammen med andre. Men har man en synsnedsettelse, har man ofte problemer med at spise. Man kan måske ikke rigtig se, hvad der er på tallerkenen eller på bordet, og mange synes, det er svært at spise, når man ikke kan se maden. Det er vanskeligt at skære sin mad ud, og mange føler af den grund, at de ikke spiser så pænt, som de før har kunnet eller gerne vil kunne. Ydermere føler mange, at de bliver iagttaget af de seende, hvilket i mange tilfælde er rigtigt.

Hvis man på grund af sin synsnedsettelse ikke har det rart med at spise sammen med andre, vil det ofte bevirke, at man undgår selskabelighed og siger nej tak til invitationer. Det kan i sin yderste konsekvens medføre isolation og ensomhed.

Man kan imidlertid lære sig nogle enkle teknikker, som kan anvendes i forbindelse med måltidet, så man igen kan nyde et måltid sammen med andre – og koncentrere sig om det gode samvær i stedet for at bekymre sig om spisningen. Dette hæfte er tænkt som en håndsrækning til at komme i gang igen.



## At skulle bede om hjælp

For mange er det en overvindelse at skulle bede andre gøre noget for sig, som man tidligere selv har klaret uden problemer. De fleste vil imidlertid gerne hjælpe, men mange er i tvivl om, hvad de skal gøre, og undlader af den grund at tilbyde deres hjælp. Eller de gør det, som de tror, man gerne vil have hjælp til – og det er ikke nødvendigvis den hjælp, som man ønsker. Derfor er det bedst for alle parter, hvis man som blind eller svagsynet selv meddeler sine omgivelser, hvorledes man forventer, de skal forholde sig. Det vil gøre det trygt for alle parter, og man får den hjælp, man ønsker – hverken mere eller mindre.

## Selskaber

**Kom i god tid:** Skal man til et større selskab, er det en fordel at komme i god tid. Så skal man ikke rundt og hilse på folk, men kan lade de senere ankomne komme hen og hilse på, og man får hilst på alle.

**Planlæg måltidet:** Man kan evt. på forhånd orientere sig om, hvad man skal have at spise, så man kan disponere sit måltid. Nogle vil foretrække at have spist lidt på forhånd, så de bedre kan være aktive i samtalen ved bordet. Andre synes, at nydelsen af maden er det vigtigste. Man kan evt. sige til sin bordherre eller -dame, at man gerne vil vente med samtalen, til maden er spist, da det kræver koncentration at spise.

**Sig selv til – og fra:** Det er en god ide selv at give udtryk for, om man har behov for hjælp, og gerne forklare, *hvilken* form for hjælp man kunne tænke sig at få. Ønsker man ingen indblanding, kan det også være hensigtsmæssigt at sige det. De fleste vil gerne hjælpe, men er måske usikre og bange for at gøre noget forkert.

Man kan gøre den seende – og sig selv – tryk ved situationen ved fra begyndelsen at fortælle, at man har en synsnedsættelse. Samtidig kan man forklare, at man nok selv skal sige til, hvis man har behov for hjælp.

Nogle vil foretrække at have en ægtefælle eller en, de kender, ved deres side, når de skal spise med andre. Det vil en god vært altid være lydhør over for, hvis blot han eller hun bliver gjort opmærksom på det. Ring evt. og aftal det på forhånd.

## **Plads ved bordet**

**Find en fast plads med god belysning:** Det er ofte rarest, hvis man kan have en fast plads, så man selv kan finde den. Ved selskaber vil man ofte få anvist en plads. Vær opmærksom på, om de øvrige har sat sig, eller om man venter, til alle er kommet ind til bordet – spørg evt. sidemanden. Hvis man har en synsrest, vil lyset være af stor betydning. De fleste vil helst sidde med ryggen til vinduet for at undgå at få lyset i øjnene. Flere har behov for god, måske kraftig belysning. Det er vigtigt, at lyset ikke skinner direkte ind i øjnene, så det blænder.



## Borddækning og servering

**Bestik:** Ved at undersøge, hvad der findes af bestik ved ens kuvert, kan man næsten altid regne ud, hvor mange retter man skal have. Bestikket er placeret i den rækkefølge, som det skal anvendes, udefra og ind mod tallerkenen.

**Glas:** Antallet af glas vil også give et fingerpeg. Glassene anvendes i den rækkefølge, de står, fra højre mod venstre. Er der vandglas, kan det være placeret både til højre og venstre for vinglassene. Nogle foretrækker at trække vandglasset ud til højre og sætte det lige op ad tallerkenen, så man kan finde det ved at følge tallerkenkanten.

**Servietten:** Servietten findes som regel til venstre for kuverten eller på tallerkenen. Sommetider er den sat i et glas. Når servietten skal placeres, folder man den først ud. Dernæst anbringer man en hjørnesnip under tallerkenen og placerer servietten, så snippen i det modsatte hjørne vender ind mod en selv og opad. På den måde vil servietten opsamle det, man eventuelt spilder. Andre foretrækker at fastgøre et hjørne i bæltet eller bukselinningen. Ved at fastgøre servietten sikrer man, at man altid kan finde den.



Vil man gerne vide, hvordan bordet er dækket og pyntet, kan man spørge sin sidemand. Det kan være en god indledning til en samtale med en person, man ikke kender. Det er desuden praktisk at vide, om der er stearinlys i nærheden af en, eller om der er blomster, der stikker op, så man undgår at ramme ind i dem med hånden.

**Stearinlys:** Stearinlys kan være et problem for en del svagsynede, idet lyset kan bevirke, at man bliver blændet, så man ikke kan udnytte sin synsrest. Sidder man ved et stearinlys, som generer, kan man enten flytte det eller sætte noget foran, fx en flaske, så lyset ikke generer. Er man bange for at komme til at vælte noget, kan man også bede enten værten eller sin sidemand om tage sig af det.

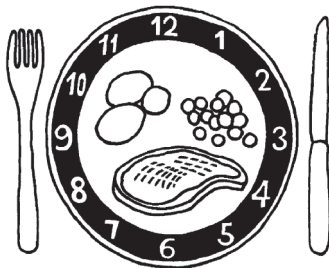
**Kuvertlampe:** Nogle vil have stor glæde af at medbringe en lille lampe, hvis der er brug for ekstra lys. For eksempel er en Duraco kuvertlampe velegnet (se adresseliste s. 21). Kuvertlampen fås med både varmt og koldt lys.

**Servering:** Man bør overveje på forhånd, om man selv vil tage fra fadene. De fleste vil foretrække at bede andre om at øse op for sig. Når man ved, hvad man skal spise, og har fået at vide, hvad der er på fadene, kan man bede om en præcis portion af det, man ønsker, og angive, hvor man vil have det placeret på sin tallerken. Mængden kan fx angives i antal stykker, skefulde eller deciliter.

Vil man selv tage fra fad, kan man mærke efter, hvordan tingene er placeret. For eksempel kan man ved pålæg, som er taglagt, lade gafflen glide hen over stykkerne og mærke, hvor der er mindst modstand. Det er den side, man skal tage fra. Få fadet placeret på bordet, så du har begge hænder fri til at tage med. Fadet placeres så tæt ved tallerkenen som muligt, så man ikke taber noget undervejs. Spørg evt. sidemanden, hvor meget der er beregnet til hver, så du ikke kommer til at tage for meget.

Hvis noget rækkes bordet rundt, så deltag selv aktivt. Rækker man noget til en synshandicappet, bør man huske at sige, hvad det er, fx en skål med kartofler eller et fad med skinke. Man bør også sige, i hvilken højde man rækker, fx ud for hagen eller brystet. Marker evt., hvor fadet er, ved at banke let på det med en negl. Man bør ikke af misforstået hensynsfuldhed søge at række forbi en blind eller svagsynet gæst.

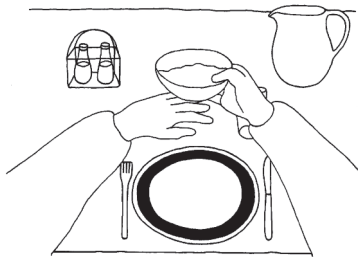
**Placering på tallerkenen:** For at angive en præcis placering kan man betragte tallerkenen som en urskive og fx bede om, at ærterne lægges ved klokken 3 og kødet ved klokken 6. Skal man angive en position på bordet,



kan man betragte sig selv og sin kuvert som klokken 6 og herfra angive en retning, fx at "vandkanden står klokken 10", hvis man ønsker en mere præcis retning end blot til højre, lige frem og til venstre. Nogle foretrækker at holde placeringen kl. 6 (lige foran én på tallerkenen) fri for at kunne trække den mad, de vil spise, derved. Kødet placeres så midt på tallerkenen.

Andre foretrækker at placere kødet ved kl. 6, da kødet som regel er det, der kræver mest arbejde med kniven. Grøntsager placeres ved kl. 3 og kl. 9. Tilbehør placeres ved kl. 12 eller på en sidetallerken. Nogle foretrækker at bede om en sidetallerken til kødet og placere tilbehøret på spisetallerkenen.

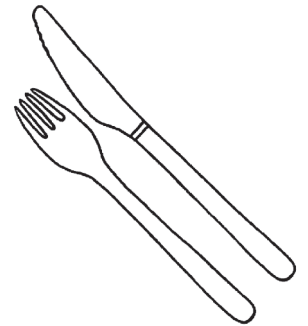
**At finde ting på bordet:** Når man skal finde ting på bordet, fx salt og peber, gør man det ved at lade fingrene føle let hen over bordfladen forbi de forskellige ting, der står, til det ønskede er fundet. Herved undgår man at komme til at vælte noget.



Skal man sætte noget fra sig på bordet, må man først sikre sig med den frie hånd, at der er en plads til det. Man kan fx beholde den frie hånd på den plads, man har fundet, og lade det, man ønsker at sætte fra sig, glide ned og berøre håndryggen, så man er helt sikker på placeringen, inden man fjerner hånden. Holder man med begge hænder om noget, kan man mærke efter med den ene hånds lillefinger, så man ved, når man er tæt på bordpladen.

## Bestik

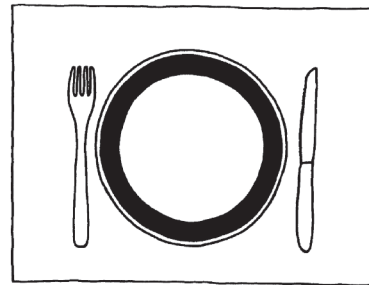
Det er rart at spise med bestik, som ligger godt i hånden. Kniv og gaffel med korte skær og gaffelgrene bevirker, at man kommer tættere på maden og dermed har mere fornemmelse



for, hvad der foregår. Knive med grillskær er at foretrække. På nogle knive kan man ikke på skaffet mærke, hvorledes kniven skal vende. Er der grillskær, kan man føre kniven let hen over gafflen og på lyden høre, hvorledes kniven vender. Engangsbestik er ofte vanskeligt at bruge. Har man fundet frem til et bestik, som passer en særlig godt, kan man medbringe det, når man skal spise ude.

## Porcelæn

Tallerkener med flad kant er at foretrække. Har man en synsrest, vil det ofte være rart med en farvekontrast på tallerkenens kant, som også skiller sig ud fra dugen. Man kan vælge farve efter den mad eller drikke, man skal have. For eksempel er det nemmere at se og skænke kaffe



i en lys kop end i en mørk. Har man en hvid tallerken på et hvidt underlag, som det ofte er tilfældet på et hospital, kan man lave kontrast ved hjælp af en farvet serviet. Det kan være praktisk selv at medbringe papirservietter i forskellige farver.

Porcelæn med mønster kan være generende for en svagsynet, da det kan være svært at skelne mad fra dekoration. Tallerkener med opdeling – grilltallerkener – er besværlige for de fleste at spise af, fordi man let kommer til at skære i kanterne; andre synes derimod, det er rart, at tingene holdes adskilt.

## **Glas**

Ting af glas er særligt vanskelige at se for svagsynede. Man skal derfor være påpasselig med, hvor man anbringer glas. Drejer det sig om drikkeglas, kan man fx sørge for at sætte det på samme sted hver gang og gerne op ad noget, fx en tallerken eller en flaske. Glas med en vis tyngde og en lidt tung fod er gode – de står stabilt.

## **Tag selv-bord**

Tag selv-borde eller buffeter er ret umulige for de fleste blinde eller svagsynede at klare alene, og man bør i stedet bede en seende om assistance. Man kan evt. følges med den seende, så man har indflydelse på, hvad man får, og den seende kan tage til sig selv samtidig. Ønsker man at klare sig selv, må man tage hensyn til andres opfattelse af, hvad der er æstetisk – man kan godt røre ved sin egen mad, men ikke den, der skal spises af andre.

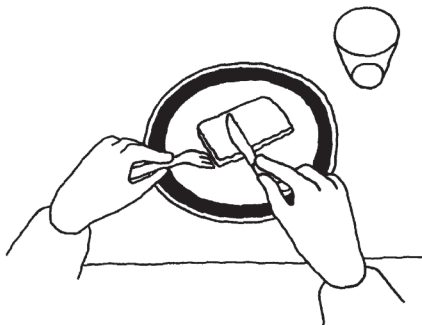
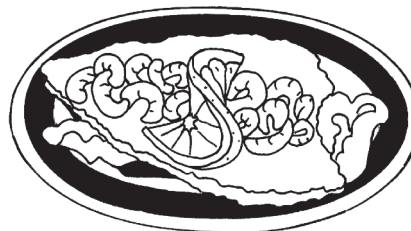
## **Restaurant**

På en restaurant kan man få hjælp af personalet. Man kan fx bede om at få et ben skåret fra kødet, benene taget af fisken, maden skåret ud, eller andet. Det gøres næsten altid diskret og med venlighed. Har man behov for særligt god belysning, kan man med fordel bestille bord i forvejen, som kan opfylde disse krav.

## Smørrebrød

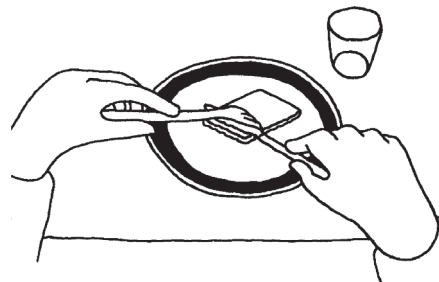
Højt belagt smørrebrød er for mange en yndet spise. Men det kan være vanskeligt at spise det på en pæn måde – og det gælder også for folk med normalt syn!

Når man har en synsnedsettelse, er det imidlertid endnu mere besværligt. Måske får man ikke skåret stykket helt igennem, eller stykkerne bliver for store. Det er en ubehagelig oplevelse at sidde med et stykke med roastbeef og få remoulade ned ad hagen. Begynd derhjemme med at lære at skære et stykke bart rugbrød ud.

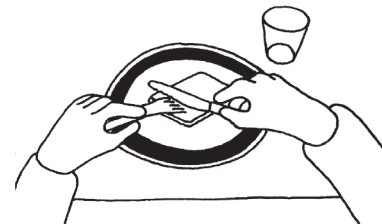


Det gøres på følgende måde (for højrehåandede): Placer en halv skive rugbrød midt på tallerkenen, så skorpen vender op mod kl. 12. Drej stykket lidt, så den ene korte ende peger op mod kl. 1-2 og den anden ende ned mod kl. 7-8. Det kan man øve sig i at gøre med kniv og gaffel. Man kan kontrollere med fingrene, om man har gjort det rigtigt.

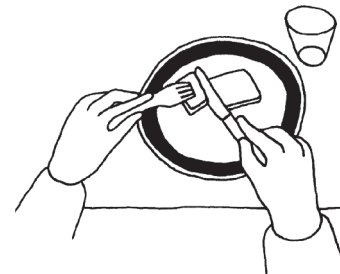
Når man skal til at skære, holder man på brødet med kniven. Hold gaflen med spidserne nedad og den buede side fremad, som når man stikker i et stykke kød. Før gaflen frem fra tallerkenkanten ved kl. 7-8, indtil du støder mod brødet.



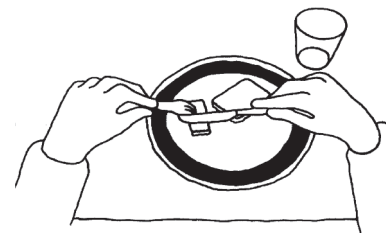
Løft nu gaflen lidt op og ind på brødet, og stik den ned i brødet. Ved at føre kniven om bag ved gaflen kan man kontrollere, hvor langt ind man er kommet på brødet. Er gaflen placeret korrekt, fører man nu kniven frem foran gaflen, sådan at knivens blad føres et lille stykke væk fra gaflen. Eller man lader ryggen af kniven røre gaflens kant og holder derefter kniven lodret.



Man er nu næsten klar til at skære, men skær først, når knivens skær rører tallerkenen til venstre for brødet i retning mod kl. 10. Hvis skorpen er hård, eller hvis der er pålæg på brødet, må man begynde endnu længere ude.



Man kan nu begynde at skære. Tryk kniven gennem brødet stykke for stykke. Undgå så vidt muligt at "save", da det kan få brødet til at deles uberegneligt. Stykket er skåret helt igennem, når man kan føre kniven på tværs foran stykket uden at møde modstand. Løft eller træk i den bid, du har skåret af, for at mærke, om den er helt fri. Stykkets størrelse kan kontrolleres ved, at man med kniven mærker, hvor stort det er. Man kan også mærke på tyngden, om stykket er passende. Har man fået skåret et for stort stykke ud, kan man skære en bid fra ved at føre kniven vinkelret op mod siden af gaflen





og derefter skære et stykke af. Kniven kan man placere på den bid, man har skåret af, så kan man finde den til næste mundfuld.

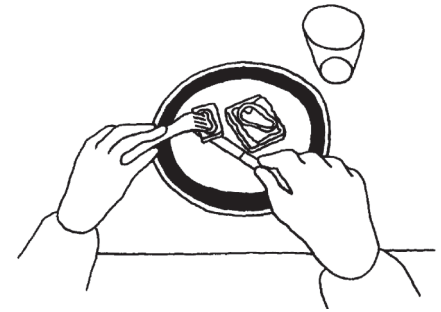
Man begynder nu forfra med at lægge kniven på brødet osv.

Til sidst kan man kontrollere, om der er mere på tallerkenen, ved systematisk at føre kniven over tallerkenen ind mod midten eller ned mod kl. 6 for derefter at skubbe evt. rester op på gaflen. Har man en fornemmelse af, at der stadig er noget på tallerkenen, men ikke kan finde det, kan man dreje tallerkenen lidt rundt og derpå gentage bevægelserne.

Når man skal skubbe maden op på gaflen, placerer man gaflen med tænderne helt fladt mod tallerkenen og parallelt med bordets kant. Skub maden op på gaflen med kniven, men kun til man rører gaflen. Behold placeringen af kniven, og før gaflen op langs knivens blad. Seende gør ofte en bevægelse, hvor de trykker maden lidt fast på gaflen med kniven. Denne bevægelse skal man forsøge at undgå, når man ikke kan se, da den ofte vil bevirke, at maden skubbes af gaflen. For nogle er det nemmest at blive ved med at stikke med gaflen, så længe der er noget, der kan stikkes i, inden man begynder at skubbe op på gaflen. For andre vil det være en vekselvirkning måltidet igennem.

Ikke alt pålæg er lige medgørligt. For at sikre sig, at der ikke hænger noget ned, fx rullepølse, strimler af grøn peber eller lignende, kan man, inden man tager bidden til munden, føre kniven ind under det stykke, man har skåret

af. Mærker man, at der er noget, kan man enten løfte det op over gaflen eller sætte gaflen ned på tallerkenen igen for at skære det af.



Når man er færdig med at spise, kan man samle bestikket, så skafterne af kniv og gaffel ligger parallelt og vender ned mod kl. 6 eller kl. 4-5. Ved at lægge bestikket således signalerer man til omgivelserne, at man er færdig, uanset om der er noget tilbage på tallerkenen eller ej.

Man kan føre sin hånd rundt langs tallerkenen for at sikre sig, at man ikke har skubbet noget udenfor. Har man været uheldig, lægges det blot op på tallerkenen.

Skulle en seende kommentere, at der er noget tilbage på tallerkenen, må man være forberedt på, hvad man vil svare i en sådan situation, afhængigt af om man ønsker denne hjælp eller helst er fri for indblanding.

Når man skal øve sig i at skære ud, kan man som sagt begynde med bart rugbrød for derefter at komme mere og mere pålæg på. Er der meget pålæg på, kan det være vanskeligt at føle, hvorledes stykket skal vende. Her kan man føre kniven ind under pålægget for at mærke, hvor brødet er. Det er en god ide lige at mærke med fingrene, hvor man har brødet, da det er vigtigt, at man får begyndt rigtigt.

## Kød

**At skære kød ud:** Når man skal skære kød ud, kan man anvende samme metode, som når man spiser smørrebrød. Er der ben i, fx ved en kotelet, kan man evt. skære benet fra først.

**Ben, sten, stilke m.m.:** Ting som ben, sten fra frugter og lignende, som ikke skal spises, er det bedst at få helt væk fra tallerkenen, enten på en ekstra tallerken eller i en serviet.

**Rejemad:** Når rejer serveres på franskbrød med en sprød skorpe, er brødet svært at skære ud. Det er det også for seende, og det kan ikke undgås, at nogle af rejerne falder af. Nogle foretrækker at tage brødet med hånden og spise rejer og brød hver for sig.

## Grøntsager

Er grøntsagerne kun let kogte, er de vanskeligere at skære ud, da de dels vil være hårde at stikke i, dels lettere smutter, når man skal skære dem ud. Serveres der brød til maden, kan man evt. bruge et stykke brød til at skubbe maden op på gafflen med.

**Kartofler:** Kartoffler skæres lettest igennem, hvis man holder med kniven og stikker gafflen i, inden man skærer, ellers kan kartofflen smutte. Kan man få kartofflen placeret med skæreflader ned mod tallerkenen, er den

nemmere at skære ud. Bagekartofler spises nemmest med en teske, og det er rart, om kartoflen serveres for sig på en lille sidetallerken.

**Porrer:** Porrer, der serveres hele eller i store stykker, kan ofte give problemer. Vær opmærksom på, hvorledes de ligger, så de kan skæres vinkelret igennem. Skærer man dem igennem på langs, kan man vikle porrestilken om gaflen og på denne måde få fat på dem.

**Ærter og majs:** Ærter, majs og lignende volder de fleste problemer, da de har det med at trille ned af gaflen igen. Det kan være en fordel at få sovs over, da det er med til at binde dem. Forsøg at skubbe dem sammen med den øvrige mad, så man får dem med undervejs.

## Salat

Salat serveres ofte sammen med den varme ret. Man står sig ved at spise den for sig, enten ved at spise den til sidst eller ved at få den serveret på en tallerken for sig. Skal man selv tage dressing, er det rarest at bruge en ske; ellers kan man kontrollere den mængde, man får, ved at lade dressingen løbe ned over sin finger.

## Suppe

Når man har fyldt skeen, kan man vippe den let, så den ikke er helt fuld. Så undgår man, at det sprøjter, når man løfter skeen op. Skal tallerkenen vippes, for at man kan få det sidste med, så gør det ved at løfte den nede ved kl. 6 og vippe den ind mod bordet; så risikerer man ikke at spilde i skødet.

**Tarteletter:** Tarteletter er nemmest at spise, hvis man skærer dem ud først. Hold med gafflen, og skær med kniven i forskellige retninger, så undgår man de store stykker, som ikke er til at få skåret senere.

## Fisk

I mange tilfælde serveres fisk med ben. Ønsker man ikke at få andre til at tage benene ud, kan man selv gøre det på følgende måde, hvis det er



en fladfisk, fx rødspætte: Fisken placeres på tallerkenen med hovedet mod kl. 9 og halen mod kl. 3. Med kniven finder man nu midterbenet på fisken og skraber kødet herfra og ned mod sig selv, idet man lægger gafflen på de små ben, så man kan skrabe, eller løfter kødet med kniven ned på gafflen. Når man har taget kødet af halvdelen af fisken, drejer man tallerkenen 180 grader og gentager processen.

Man lægger gaflen og finder benene ved hovedenden. Med venstre hånds fingre løftes benet op, mens man fører kniven ned langs og under rygbenet for at frigøre benet fra kødet. Benet lægges på en anden tallerken, og man kan nu skubbe kødet sammen og først nu få serveret kartofler og sovs eller andet tilbehør. Nogle foretrækker at folde den underste side af fisken sammen, så den er dobbelt – især ved kraftig panering – så er den lettere at skære ud. Man kan ikke altid undgå at få ben i munden, så dem må man have en sidetallerken til. Man kan evt. skære hele kanten med de små ben fra, inden man begynder, så er fisken lettere at spise. På en restaurant kan man bede om, at de klippes fra, inden fisken steges.

## **Spaghetti**

Spaghetti spises bedst med en gaffel og en ske. Få fat i et par tråde spaghetti med gaflen, og støt gaflen mod skeen, mens du drejer gaflen rundt, så spaghettien vikles om gaflen. Kontroller til sidst med skeen, hvor meget spaghetti, du har fået på gaflen, og gør et nyt forsøg, hvis der er for meget.

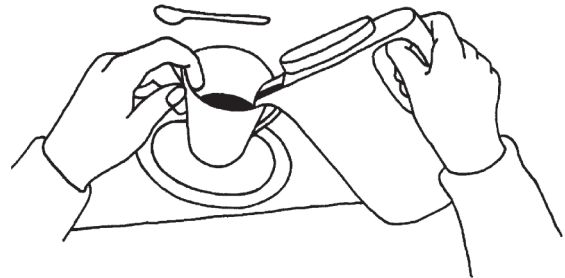
En anden mulighed er at skære spaghettien i stykker ved at skære på kryds og tværs i tallerkenen med en kniv, mens man holder imod med gaflen. Derefter er spaghettien let at spise med enten gaffel eller ske.

## Dessert

Når man spiser dessert, kan det være en fordel med to skeer, to gafler eller en af hver. Så kan man holde fast med den ene og skære i stykker med den anden. Er der saft, kan man spise den først; så undgår man, at det sprøjter, hvis man taber lidt af frugten. Evt. sten bør ikke lægges på den tallerken, man spiser af, da man så risikerer at få dem med flere gange. Læg dem i stedet på en anden tallerken eller på en serviet. Ananas skæres ud langs fibrene, det vil sige fra midten og ud.

## Kaffebord

**Kaffe:** Skænk kaffe ved at trække koppen hen til bordets kant, så kanden holdes uden for bordet. Hold fast på koppen med den ene hånd, og lad tuden hvile på koppens kant. Sørg for, at der hele tiden er kontakt mellem kande og kop. Man kan stikke en finger ned i koppen for at føle, når væsken stiger op, eller lære at lytte sig til, hvornår koppen er fuld. Hvis koppen er meget tynd, kan man føle den varme væske stige op ved at mærke på ydersiden af koppen. Når man sætter koppen tilbage på underkoppen, kan man evt. holde ring- eller langfingeren på koppens underkant, så man kan mærke, når man er ved underkoppen.



**Fløde:** Bruger man fløde, er det nemmest at komme den i først. Så er man sikker på, at der er plads til den, og den blandes lettere med kaffen. Hæld evt. fløden ned over en finger for at kontrollere mængden.

**Sukker:** Sukker kommes også i før kaffen, især hvis man tager det med en teske. Herved undgår man, at der sætter sig damp på skeen, så sukkeret sætter sig fast. Hugget sukker eller sødetabletter er gode, fordi man præcist ved, hvor meget man får. Husk at fjerne teskeen fra underkoppen; ellers kan man komme til at placere koppen på teskeen.

## **Øvelse gør mester!**

Man skal ikke opgive, selv om det måske i begyndelsen er meget vanskeligt; også her gælder det, at øvelse gør mester. Det er den daglige træning, der gør udslaget. Men for mange vil det være godt med et decideret kursus, dels for at komme i gang, dels for at få mulighed for at drøfte de følelsesmæssige aspekter af at leve med en synsnedsættelse.



## Kurser

Måltidsteknik og andre emner inden for hverdagens aktiviteter kaldes ofte for ADL: Almindelig Daglig Livsførelse. ADL-undervisning tilbydes følgende steder:

- Via kommunen kan man få undervisning lokalt fra den kommunale eller regionale synsrådgivning.
- Instituttet for Blinde og Svagsynede gennemfører kurser for personer, der har fået en alvorlig synsnedsættelse. I disse kurser indgår ADL som en væsentlig bestanddel.
- Dansk Blindesamfund afholder hvert år kortere kurser for personer, der har fået en alvorlig synsnedsættelse (senblindekurser). Her indgår ADL i kursusprogrammet.
- Er du i tvivl om, hvor du kan henvende dig, kan du kontakte Dansk Blindesamfunds konsulenter, som selv er blinde eller svagsynede. Det er gratis at få besøg af en konsulent, også for blinde og svagsynede, der ikke er medlemmer af Dansk Blindesamfund. Du kan få oplyst navn og telefonnummer på den lokale konsulent hos Dansk Blindesamfund.

Har man andre funktionsnedsættelser, som gør det hensigtsmæssigt at bruge bestik eller tallerkener med særlig udformning, kan man henvende sig hos kommunens ergoterapeut eller amtets hjælpemiddelcentral.

## **Adresser**

### **Videnscenter for Handicap og Socialpsykiatri, Servicestyrelsen**

Team for synshandicap og erhvervet døvblindhed, Landemærket 9,  
1119 København K • Tlf. 72 42 41 00 • [synshandicap@servicestyrelsen.dk](mailto:synshandicap@servicestyrelsen.dk)  
[www.servicestyrelsen.dk](http://www.servicestyrelsen.dk)

### **Instituttet for Blinde og Svagsynede**

Rymarksvej 1, 2900 Hellerup • Tlf. 39 45 25 45 • [www.ibos.dk](http://www.ibos.dk)

### **Dansk Blindesamfund**

Thoravej 35, 2400 København NV • Tlf. 38 14 88 44 • [www.dkblind.dk](http://www.dkblind.dk)

### **Lyd og Lup v/Steen Scheffler ApS** (forhandler kuvertlampe fra Duraco)

Paul Bergsøes Vej 2, 2600 Glostrup • Tlf. 43 45 14 51 • [www.lysoglup.dk](http://www.lysoglup.dk)



Hæftet "Sådan følges I ad – når den ene er blind eller svagsynet" (1999, 3. udgave 2009) beskriver nogle metoder, man kan bruge, når en seende ledsager en person, der er blind eller svagsynet. Hæftet henvender sig til både den blinde/svagsynede og den seende ledsager. Hæftet er skrevet af Lisbeth Hallestad og udgivet af Institutet for Blinde og Svagsynede og Videncenter for Synshandicap. Det fås på tryk, på lyd (DAISY) og som tekstudgave (Word). Hæftet er gratis. Lydudgave og trykt udgave kan bestilles hos Servicestyrelsen: [bestilling@servicestyrelsen.dk](mailto:bestilling@servicestyrelsen.dk). Word-udgave bestilles ved henvendelse til Servicestyrelsen, Videnscenter for Handicap og Socialpsykiatri, Team for synshandicap og erhvervet døvblindhed, se kontaktoplysninger side 21.