

PUNKTSKRIFT I HVERDAGEN

Ideer til afmærkning



Af Peter Hansen

**Instituttet for Blinde og Svagsynede
Videncenter for Synshandicap**

INDHOLD

Forord	1
Ideer til afmærkning	2
Husholdning	2
Medicin	5
Tøj	5
Håndarbejde	6
Cd'er	7
Billedbøger	8
Telefonliste og kalender	8
Personlige papirer	9
Elektriske apparater	10
Brugsanvisninger	11
Værksted	11
Haven og drivhuset	11
Barskabet	11
Rejser	12
Materialer og hjælpemidler	13
Undervisning	16
Adresser	17



FORORD

For blinde og svagsynede, som ikke kan bruge almindelig trykt tekst, er punktskrift et enestående hjælpemiddel til at klare nogle af de mange praktiske udfordringer i dagligdagen, som følger med et alvorligt synstab. Ud over læsning af bøger og tidsskrifter kan punktskriften anvendes til afmærkning og notater. Her har læsehastigheden mindre betydning. Teksten eller ordene, som skal læses, har man som regel selv skrevet, og det letter læsningen.

Det er anvendelsen til afmærkning og notattagning, som jeg her vil slå et slag for. Hæftet er tænkt som information og motivation for nyblinde og deres pårørende, men kan også fungere som inspiration for erfarne punktskriftsbrugere, undervisere i punktskrift, kommunale sagsbehandlere m.fl.

Hæftet indeholder en række forslag til afmærkning med punktskrift, som let kan integreres i dagligdagen. Det er vigtigt at pointere, at forslagene ikke er udtømmende, da punktskrift er universel og kan bruges overalt – tilpasset ens individuelle behov. Punktskriften skal blot tænkes ind i hverdagen, hvor den kan hjælpe den enkelte.

Hvis man ikke allerede kan punktskrift, er undervisning nødvendig, før man kan integrere brugen af punktskrift i hverdagen. Derfor indeholder hæftet også et kort afsnit, der beskriver mulighederne for at modtage undervisning. Sidst i hæftet er der en kort beskrivelse af de materialer og hjælpemidler, der nævnes undervejs, med oplysninger om, hvor de kan skaffes. Endelig finder man kontaktoplysninger på hjælpemiddelforretninger med flere.

God fornøjelse med læsningen. Jeg håber, I vil blive inspireret.

Peter Hansen, kommunikationslærer
Institutet for Blinde og Svagsynede
Hellerup, marts 2010

IDEER TIL AFMÆRKNING

Her beskrives nogle konkrete ideer til afmærkning med punktskrift, dels med forskellige typer af mærkater, dels ved at skrive direkte på materialet ved hjælp af perkinsmaskinen eller lommemetavlen. I afsnittet "Materialer og hjælpemidler" på side 13 kan man læse mere om de materialer og hjælpemidler, der nævnes, herunder hvor de anskaffes.

Husholdning

Frysevarer: Frysevarer kan afmærkes med frysemærker. Mærkerne kan købes i en af hjælpemiddelforretningerne og fås med både et og to huller. Frysemærker med ét hul fastgøres til varen med en elastik, frysemærker med to huller fastgøres med en snor. Man kan skrive op til ni tegn på frysemærket, hvilket oftest er nok til at genkende varen. Skriv fx "h okse" for hakket oksekød.



Frysemærkerne kan gemmes efter brug og tages frem, når nye varer skal afmærkes. Dåser, poser med mel og lignende kan også afmærkes med frysemærker.

Juice- og mælkekartoner: En plastikskinne kan bruges til at markere forskellige kartoners indhold, fx mælk, juice eller fløde. Indholdet skrives på dymotape, som klistres på skinnen, der herefter klemmes fast på det øverste af kartonen. Klip selv skinnen af i den rigtige længde.

Efter brug kan skinnen gemmes til det næste indkøb. Skinnen er oprindeligt beregnet til ophængning af plakater og kan købes hos en almindelig kontorforsyning. Nogle mælkeprodukter er allerede afmærket med punktskrift af producenten.





Glas: Glas med krydderier, pulver til sovs, syltetøj og lignende kan også afmærkes med dymotape.

For nyblinde er det en stor lettelse ikke længere at være i tvivl om, hvilke krydderier man anvender, når man laver mad.

Rengøringsmidler:

Opvaskemiddel, skurecreme og lignende kan afmærkes med dymotape eller sløjfemærker.

Indkøbsseddel:

Når man har lært punktskrift til afmærkning, kan det være en god ide at skrive sin indkøbsseddel på punktskrift, så man kan huske, hvad der skal købes ind.



Medicin

Indpakning til medicin i Danmark er fortrykt med punktskrift som følge af et EU-direktiv. Man kan evt. bruge dymotape til at sætte en tydeligere punktskriftsafmærkning på indpakningen eller glasset og evt. tilføje morgen, middag eller aften. Dermed har man overblik over, hvornår medicinen skal tages.

Pilledoseringsæsker med fortrykt punktskrift kan købes i en af hjælpemiddelforretningerne. Man kan selvfølgelig også selv forsyne en almindelig pilledoseringsæske med punktskriftsmærkning.



Tøj

For at holde styr på sit tøjs farver kan man bruge særlige farvemærker. Mærkerne fås i en af hjælpemiddelforretningerne. De er af metal, ovale og ca. to centimeter brede. De er forsynet med to huller beregnet til påsyning. På mærket er farven markeret med farvens første eller to første bogstaver. Mærkerne kan tåle kogevask.



Håndarbejde

Garn: Til afmærkning af garn og garnrester egner sløjfemærker sig godt, fx når man strikker med flere farver. Vil man sikre sig, at det er den rigtige farve, man strikker med, kan et sløjfemærke markeret med den pågældende farve følge med på tråden, mens man strikker.

Strikkepinde og hæklenåle: Tykkelsen på strikkepinde og hæklenåle kan afmærkes direkte på emballagen med perkinsmaskine eller lommetavle, eller emballagen kan afmærkes med dymotape.

Sytråd: Sytråd kan afmærkes ved at skrive trådens farve på dymotape, der så klæbes på siden af trådrullen. Man kan også sætte et frysemærke med elastik rundt om rullen.

Opskrifter: Strikke- og hækleopskrifter på punktskrift fås hos Nota.



Cd'er

Det er en stor tilfredsstillelse selv at kunne finde den cd frem, man ønsker at aflytte. Mærk cd'en med selvklæbende label eller dymotape på omslaget. Labels i forskellige størrelser, der egner sig specifikt til punktskrift, fås i en af hjælpemiddelforretningerne.



Musik-cd'er eller lyd-bøger kan også opbevares i plastik-

lommer beregnet til cd'er. Skriv titlen eller kunstneren i punktskrift direkte på plastiklommen, der herefter sættes i et ringbind.



Cd'er fra Nota er ikke afmærket med punktskrift, hvilket nødvendiggør, at man må lytte til cd'en, før man kan bestemme indholdet. Herefter kan man med perkinsmaskinen eller lommetavlen beskrive indholdet direkte på konvolutten, eller man kan skrive indholdet på en plastiklomme, hvis man fx ønsker at gemme cd'erne og opbevare dem i ringbind.

Billedbøger

Billedbøger kan afmærkes med punktskrift, så man har mulighed for at læse i dem sammen med små børn. Med hjælp fra en seende skriver man, hvad der ses på billedet. Til dette formål er gennem-sigtig dymotape eller gennemsigtige labels velegnede.



Telefonliste og kalender

Telefontavle: Telefontavlen er en træplade påsat to ringe fra et ringbind (fås i en af hjælpemiddelforretningerne). Tavlen kan bruges som en huskekalender eller telefonliste, og man kan købe punkt-papir, der passer til. Adressen og telefonnummeret, aftalen eller fødselsdagen skrives på papiret med perkinsmaskine eller lomme-

tavle og sættes i telefontavlen. Skriv datoen nederst på aftale- eller fødselsdagslisten, så er den hurtig at gennemgå.



Kartotekskort:

Til lignende formål kan man også bruge en æske med kartotekskort, hvor telefonnummeret skrives på første linje, bynavn på anden linje, gadenavn på tredje linje og navnet på fjerde linje. Det letter læsningen, at man i første omgang kun skal læse den sidste linje, når man bladrer i kartotek kortene.

Kalender med punktskrift: Hos Nota kan man bestille en kalender med punktskrift, som har de almindelige kalenderoplysninger. (Notas adresse er oplyst sidst i hæftet).

Personlige papirer

Ved at lave et afmærkningssystem til sine personlige papirer kan man delvist selv finde sine papirer frem. Sæt papirerne fra banken, skat, forsikringer m.m. ind i et ringbind, som er afmærket med punktskrift. Skriv evt. direkte på materialet eller omslaget. Mindre papirer eller kvitteringer kan lægges i et chartek, som er mærket med punktskrift ved hjælp af perkinsmaskinen eller lommetavlen. En seende hjælper behøver således ikke altid at læse alle papirerne igennem. På samme måde kan man ordne sine garantibeviser og lignende.

Bankboks: Har man ordnet sine personlige papirer i afmærkede chartekker, kan man selv gå til bankboksen og finde de papirer, man har brug for.

Breve: Når man har fået læst et brev, kan man skrive på konvolutten, hvem brevet er fra. Senere kan man så tage stilling til dets videre skæbne.

Frimærker: Man kan bruge et chartek med lommer til at sortere sine frimærker. Lommerne kan afmærkes med frimærkets værdi med perkinsmaskinen eller lommetavlen.

Lommearkiv: Lommearkivet, som er en samling af små plastiklommer, er oplagt til at samle elektroniske kort som fx dankort, ID-kort og sygesikringsbevis. Man kan afmærke lommen med perkinsmaskinen eller lommetavlen eller sætte dymotape på selve kortet, dog ikke på den del af kortet, som den elektroniske aflæser skal bruge.



Elektriske apparater

De mange genopladelige apparater, som man anvender i hverdagen, har hver deres oplader til el-nettet, og man kan komme i tvivl om, hvor de hører til. Derfor er det en god ide at afmærke opladerne med dymotape eller label.

Brugsanvisninger

Brugsanvisninger til teknisk udstyr som fx opvaskemaskinen, mikroovnen, DAB-radioen, mobiltelefonen eller tv'et kan også afmærkes med punktskrift. Skriv de funktioner ned, som er vigtige at huske. Afmærk betjeningsknapperne på de tekniske apparater med dymotape, hvor det er nødvendigt. Her kan man nøjes med ét eller to bogstaver på selve knappen eller ved siden af den.

Værkstedet

Størrelsen af søm eller skruer kan afmærkes på pakken med tal i punktskrift. Tommestok med punktafmærkning kan købes i en af hjælpemiddelforretningerne.

Haven og drivhuset

Blomsterløg, grøntsager og krydderurter kan afmærkes med sløjfemærker, eller man kan vælge at skrive direkte på frøposerne.

Barskabet

Hvis man ikke ønsker at smage eller lugte sig frem, kan man afmærke indholdet af sit barskab med punktskrift. Her er sløjfemærker velegnede, men frysemærker kan også bruges.

Man kan bruge gavebånd til fastgørelse af frysemærkerne, det virker mere festligt.



Rejser

Kufferten: Frysemærker eller sløjfemærker afmærket med punkt-skrift kan bruges til kufferten, så man kan genkende den.

Rejsepapirer: Skriv vogn- og pladsnummer samt klokkeslæt på billetten eller omslaget med perkinsmaskinen eller lommetavlen.

Hotel: Døren til hotelværelset kan afmærkes med et sløjfemærke om håndtaget.

Skismøring: Skismøring til skituren afmærkes med dymotape.



MATERIALER OG HJÆLPEMIDLER

Lommetavle og perkinsmaskine: Med lommetavlen eller perkinsmaskinen kan man skrive på alle de omtalte afmærkningsmaterialer. For nogle brugere vil lommetavlen imidlertid være for vanskelig at anvende, da man skal skrive fra højre mod venstre og spejlvende punkttegnene. Derfor foretrækker mange perkinsmaskinen, når de anvender punktsskrift til skrivning og afmærkning. Med en særlig tapeholder til perkinsmaskinen kan man benytte dymotape i maskinen. Både perkinsmaskine og lommetavle købes i en af de to hjælpemiddelforretninger.



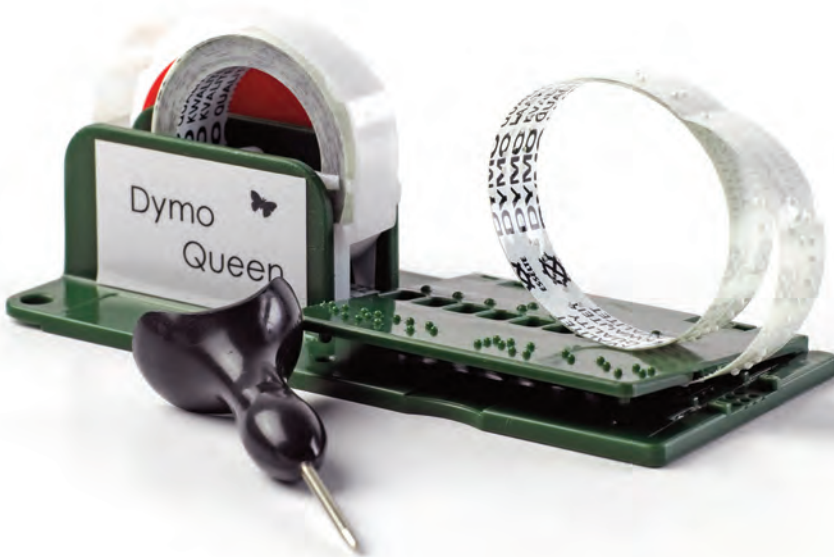
Punktpapir: Punktpapir i A4-størrelse fås i plast eller papir i hjælpemiddelforretningerne. Her fås også punktpapir, der passer til telefontavlen.

Dymotape: Afmærkning med dymotape er en udbredt afmærkningsform. Dymotapen kan købes i en gennemsigtig form i hjælpemiddelforretningerne og i farver hos papirhandlere og kontorforsyninger.

Det kan være svært at tage bagbeklædningen af dymotapen, når den skal klæbes på det udvalgte emne. Et godt råd er, at man ikke klipper dymotapen helt over, men lader bagbeklædningen hænge på resten af rullen. Så kan man næste gang let tage bagbeklædningen af dymotapen og klippe det stykke af, som man har skrevet på.

Dymotang: I en af hjælpemiddelforretningerne kan man købe en dymotang med punktskrift. Den er velegnet til seende, der ikke er erfarne med punktskrift.

Dymo Queen: Dymo Queen er et redskab, der gør det muligt at skrive på dymotape med pren. Dymo Queen fås i hjælpemiddelforretningerne.



Labels: Labels til punktskrift fås i hjælpemiddelforretningerne i forskellige størrelser og i to kvaliteter: en hvid, der er kraftig og giver tydelige punkter, og en gennemsigtig, som giver lidt svagere punkter, men gør det muligt for seende at læse trykt tekst eller andet, som labelen er klæbet over.

Sløjfemærker: Sløjfemærker fås i en af hjælpemiddelforretningerne. Man kan rive et sløjfemærke af rullen og sætte det i tapeholderen på perkinsmaskinen. Vend hullet til venstre og skriv ca. en cm til højre for hakket. Man kan også sætte rullen med sløjfemærkerne ind i perkinsmaskinen, men så kan man ikke skrive på det første mærke. Mærkerne er hvide, så seende kan eventuelt skrive på den anden side af mærket.

Frysemærker: Frysemærker med et eller to huller fås i hjælpemiddelforretningerne. Frysemærker med ét hul sættes i midten af perkinsmaskinen med hullet en cm til venstre for skrivehovedet. Frysemærker med to huller sættes i midten af perkinsmaskinen. Træk mærket 3 mm ud af perkinsmaskinen, så skrivehovedet undgår de to huller. Dermed kan man skrive i hele mærkets længde.

Magnetisk plastark: Magnetisk plastark fås i hjælpemiddelforretningerne. Arket fås i A4-størrelse og kan klippes ud i den størrelse, man ønsker. Da materialet er magnetisk, kan det sættes fast på en overflade af jern eller stål, men ikke på overflader af fx aluminium.

Farvemærker: Farvemærker til tøj fås i hjælpemiddelforretningerne. Mærkerne fastgøres på tøjets bagside, hvor de ikke generer. Der kan også fås mærker med angivelse af grader til brug ved sortering af vasketøj.

Telefontavle: Telefontavle fås i hjælpemiddelforretningerne. Her fås også faneblade i plast og punktpapir med to huller til telefontavlen.

Plastlommer og cd-lommer i tynd plast: Fås hos en papirhandler eller en almindelig kontorforsyning.

UNDERVISNING

Nyblinde, der har normal føleevne i fingrene, kan lære at bruge uforkortet punktskrift til afmærkning og læsning af kortere tekster. Har man brug for at modtage undervisning, kan man henvende sig til Institutet for Blinde og Svagsynede eller til den nærmeste udbyder af synskompenserende undervisning (kontakt evt. Videncenter for Synshandicap for at få oplyst adresse og telefonnummer). Undervisningen er gratis i henhold til lov om specialundervisning for voksne.

Omfanget af undervisningen er naturligvis individuelt, men omkring 20 til 40 lektioner vil være tilstrækkeligt til, at man kan komme i gang med at bruge punktskrift til afmærkning og notattagning. Det er målet, at man opnår sikkerhed i at læse og skrive tal og bogstaver. Desuden skal man lære at bruge de forskellige afmærkningsmaterialer til punktskrift. At indarbejde punktskrift i dagligdagen vil give mange en væsentlig lettelse og større uafhængighed i hverdagen.

Efter et introducerende kursus på 20-40 lektioner kan man evt. fortsætte, så man lærer at læse og skrive den forkortede punktskrift, som gør det muligt at læse bøger, tidsskrifter og breve eller synge med på en fællessang, gøre brug af et elektronisk notat- og læseapparat og meget mere. Til dette har man brug for at lære det fulde punktskriftssystem med dets ord- og orddeleksforkortelser samt mere træning for at opnå en højere læsehastighed.

ADRESSER

Butik Kik

Høje Taastrup Boulevard 39
2630 Taastrup
Tlf.: 36 46 19 60
www.butikkik.dk
– Privat hjælpemiddelforretning.

Hjælpemidler for handicappede

Søhedenvvej 80
9750 Øster Vrå
Tlf.: 98 95 42 44
www.synsnerven.dk
– Privat hjælpemiddelforretning.

Nota

Teglværksgade 37
2100 København Ø
Tlf.: 39 13 46 00
www.nota.nu
– Nationalbibliotek for mennesker med læsevanskeligheder.

Hjælpemiddelcentralen for blinde og svagsynede

Instituttet for Blinde og Svagsynede
Rymarksvej 1
2900 Hellerup
Tlf.: 39 45 24 24
hjmu@ibos.dk
www.ibos.dk
– Udstilling af hjælpemidler (ikke salg). Her kan man stifte nærmere bekendtskab med hjælpemidlerne før køb.

Instituttet for Blinde og Svagsynede

Rymarksvej 1

2900 Hellerup

Tlf.: 39 45 25 45

ibos@ibos.dk

www.ibos.dk

– Nationalt rehabiliteringscenter for unge og voksne med syns-
nedsættelse. Instituttet tilbyder sin ekspertise og erfaring i hele
processen fra udredning af behov til den konkrete støtte, rådgiv-
ning, vejledning, undervisning eller uddannelse.

Videncenter for Synshandicap

Rymarksvej 1

2900 Hellerup

Tlf. 39 46 01 01

visinfo@visinfo.dk

www.visinfo.dk

– Tilbyder generel information om alt, der vedrører synshandicap.
Videncentret kan oplyse kontaklinformation for lokale og landsdæk-
kende synsrådgivninger, foreninger m.m., men yder ikke personlig
vejledning.

Blindeskrift-alfabet

⠠ Grundfigur

a b c d e f g h i j

k l m n o p q r s t

u v w x y z æ ø å

, ; : . ? ! () ” * ”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

For blinde og svagsynede, som ikke kan bruge almindelig trykt tekst, er punktskrift et enestående middel til at klare nogle af de mange praktiske udfordringer i dagligdagen, som følger med et alvorligt synstab. Dette hæfte, som er skrevet af en af Danmarks mest erfarne punktskriftsundervisere, beskriver en række konkrete forslag til afmærkning med punktskrift, som let kan integreres i hverdagen.

Hæftet er tænkt som information og motivation for nyblinde og deres pårørende, men kan også fungere som inspiration for erfarne punktskriftsbrugere, undervisere i punktskrift, kommunale sagsbehandlere m.fl.

Ud over afmærkning har punktskrift en lang række anvendelsesmuligheder. De fleste ved, at man kan få bøger og tidsskrifter på punktskrift, men herudover anvendes punktskriften også fx til skaknotation, krydsord og noder og som påskrift på bykort og andre illustrationer, der er fremstillet i relief. Kontakt evt. Videntcenter for Synshandicap for at få information om disse andre anvendelsesmuligheder for punktskrift.