

Information och praktiska tips vid synnedsetsättning

Information från Synhabiliteringen
Habiliteringen Sigfrid
JF Liedholms väg 12
35257 Växjö
0470-588730

Kort om Synhabiliteringen

Synhabiliteringen erbjuder rehabilitering och rehabilitering för människor i alla åldrar som på grund av en varaktig synnedsettnings möter svårigheter i den dagliga livsföringen. Beroende av din livssituation, behov, möjligheter och synnedsettnings kan du behöva olika insatser och hjälpmedel från synhabiliteringen. Det finns även saker att göra själv som de flesta blir hjälpta av. I följande text kan du bland annat hitta information samt tips som förenklar vardagen.

Synnedsettnings förändrar vardagen

En synnedsettnings påverkar oss människor på olika sätt och oftast medför den en förändring av livssituation. Vanligt är att känna sorg, ilska, otrygghet och osäkerhet. Viktigt att veta är att det går att få ett gott liv även med en synnedsettnings. Det behövs ofta stöd, eget arbete och tid för att lära sig hantera den förändrade livssituationen, hjälpmedel och strategier.

Ändra på vanor - gör på ett annat sätt

Att lära sig leva med synnedsettnings tar på krafterna. Fundera på vad som är viktigast för just dig att göra, att lägga energi på allt kan bli för mycket i början. Ta då hellre hjälp eller välj bort vissa saker i början. Det är

dock viktigt att du fortsätter göra det du vill och behöver, prova hellre än att avstå. Du behöver fortsätta att försöka och träna för att kunna hitta nya sätt att göra saker på. Ofta kommer man på egna lösningar efterhand.

Generella tips från personer med synnedstättning

Läs och arbeta där det bästa ljuset finns.

Måtta kaffevattnet med en kopp i stället för att chanssa på rätt mängd vatten.

Håll föremålen mot varandra när du ska hälla något, tex kaffekoppen mot kannan.

Använd keps eller hatt med brätte soliga dagar för att ta bort bländande solljus.

Lägg en klick tandkräm i handen och skrapa upp den med tandborsten eller för tuben direkt till munnen.

Måtta kryddor i handen innan du lägger ned det i maten.

Fler tips finns i boken "Vardagstips för personer med synnedstättning"

Underlätta bemötande

Det är väldigt olika hur personer som har en synnedstättning ser och det är ofta svårt att förklara hur man ser, eftersom det även kan variera utifrån dagsform, situation och miljöförhållanden. Oftast är det

lättast för omgivningen att förstå genom konkreta exempel, det underlättar både för dig och din omgivning. Exempelvis:

”Det kan vara svårt för mig att känna igen de jag möter samt uppfatta ögonkontakt, det underlättar om du hälsar med mitt namn och säger vem du är”.

”Solen bländar mig, jag behöver därför sitta med ryggen mot fönstret vid middagen”.

Hjälper det med glasögon?

Vanligt är att man själv och andra undrar om det inte blir bra med nya glasögon. Glasögon bättrar inte vid synnedläggning till följd av skador i synsystemet. Däremot kan glasögon bättra om du har synfel. Glasögon korrigerar synfel som närsynthet, översynthet och astigmatism.

Ljus

Vanligt är att man behöver mer ljus, men också att man blir känsligare för bländning när man har en synnedläggning. Bländning är obehagligt, gör det svårare att se och tröttar ögonen i onödan. Jämn belysning gör att ögonen inte behöver ställa om sig från ljus till mörker hela tiden. Soliga dagar kan det vara bra att dra ner persiennerna och tända i taket i stället. Bländning kan uppstå vid direkt bländning från

Ljuskällan, indirekt från reflekterande ytor och skillnader i ljusstyrka. Därför bör du se över lampors kvalitet och placering samt att belysningen är jämn. I köket är det bra med lysrör i taket och lysrör ovanför diskbänk och andra arbetsytor.

Motljus

Eftersom ögat ställer in sig efter den starkaste ljuskällan kan man ha svårt att se t ex ansiktet på en person som sitter framför ett fönster. Det underlättar om man sitter så att man kan få ljuset rakt bakifrån eller snett bakifrån, så ljuset faller på det man ska se.

Läslampa

En bra läslampa gör att ögonen inte behöver anstränga sig mer än nödvändigt. Skaffa lampor som är ställbara så att du kan rikta ljuset. Tänk på att ha en jämn belysning i rummet när du använder lampan för att minska risken för att du blir bländad av lampans ljus. Det kan vara olika vilken färgtemperatur (Kelvin) som man föredrar. Det finns oftast från varmt, cirka 2700K som ger "mysljus", till kallvitt 4 000K och dagsljus motsvarar 6000K.

Kontraster

Sträva efter att skapa så stora kontraster som möjligt mellan det du ska se och dess bakgrund. Ju högre kontrast mellan föremål och bakgrund, desto lättare att se. Det behövs mer ljus när det är små skillnader i kontrast mellan det vi ska se och bakgrunden, ex vid läsning av dagstidningen. Att använda sig av kontraster underlättar i vardagen. Exempelvis vit fil i mörk tallrik och svart kaffe i en ljus kopp, servera ljus mat på en mörk tallrik och tvärtom. Ha ett underlägg i annan färg under mattallriken. Ha en ljus skärbräda när du skär mörka råvaror och mörk skärbräda när du ska skära ljusa råvaror. Markera första och sista trappsteget med kontrasttejp. Skriv med svart tjock tuschpenna på vitt papper.

Uppmärkning

Många gånger är knappar på apparater små och svåra att hitta. Sätt en markering på de knappar du behöver känna till. Det går t.ex. att göra på spis- och ugnsvred. Testa färgad tejp eller självhäftande kardborreband. Sätt något färgstarkt på nyckelknippan och annat du behöver hitta ofta. För att skilja mellan olika lika förpackningar använd t.ex. gummiband på den ena. Ibland finns det redan markeringar, ofta är femman på

knappsatser markerad med en liten förhöjning och mynten har olika mönster på kanten.

Verklighetsförstoring och avståndsförstoring

Tänk på att själv skriva större anteckningar så du inte behöver läsa med optisk förstoring. Det kan behövas större almanacka och/eller adressbok för att få plats. En vanlig pärm med register kan användas på olika sätt. Det finns även produkter som du själv kan köpa där text och siffror är större, t.ex. telefoner, klockor, almanackor och miniräknare. Till viss del kan du även förstora upp genom att titta närmare på det du vill se, t.ex. vid tv-tittandet. Klisteretiketter kan man skriva på själv och sätta på t.ex. svårlästa förpackningar.

Läsa med öronen

Att läsa med förstoring är vanligtvis ansträngande och ofta orkar man inte läsa lika mycket längre. Det kan därför vara bra att prova talböcker som det finns ett stort utbud av. Det är inte samma som ljudböcker och kan endast lånas via biblioteket. Ta kontakt med ditt bibliotek för mer information eller läs på hemsidan legimus.se. Även dagstidningen går att lyssna på, för att prova det tar du kontakt med den tidning som du vill testa.

Telefon

Är det svårt att se siffrorna på telefonen kan man prova att placera en lampa så att den lyser på siffrorna. Telefoner med större knappar och starka kontraster finns att köpa ute i handeln. Tjänsten ”kostnadsfri nummerupplysning” har man rätt att få tillgång till vid en synnedsättning, blanketter finns på synhabiliteringen. På smartphones finns ofta olika hjälpmedelsinställningar för kontraster, förstoring, ökad textstorlek och tal.

TV

När synen försämras kan det vara svårt att se bilden på TV. Du kan då prova att sitta betydligt närmare tv-apparaten än du gjort tidigare. Förr trodde många att det var skadligt för ögonen, men det vet man i dag att det inte är. Vissa TV-apparater har en inställningsmöjlighet att få större text på textremsan. Behöver du större text för att kunna läsa textremsan, kolla om din TV har denna möjlighet.

Klockor

Är det svårt att avläsa tiden på din klocka kan du köpa en klocka med bra kontrast och stora siffror. Det finns ett flertal varianter i olika prislägen i en vanlig uraffär,

det är viktigt att du testat vilken klocka du ser på. Kan du inte avläsa en klocka med tydliga kontraster finns olika talande klockor att köpa, bland annat i hjälpmedelsbutiker (se rubrik hjälpmedelsbutik nästa sida).

Datorn

I din dator kan du göra många olika inställningar för att bättre se det som visas på skärmen. Typ av inställningar beror på vad du har för dator och vad du använder för program. Vanligt är att du på en hemsida kan förstora upp, oftast genom att trycka ner Ctrl-tangenten och samtidigt rulla på hjulet på datormusen eller trycka + och minska med -. Testa vad du har för olika inställningar och program i datorn, ibland finns det enklare förstöringsprogram som förstöringsglaset eller zooma.

Föreningar

Att träffa andra som har en synnedsättning eller blindhet kan vara mycket bra då man kan få tips av varandra och det kan vara skönt att prata med någon med liknande upplevelser. Det finns olika föreningar för personer med synnedsättning.

Exempel på vart du kan hitta underlättande vardagshjälpmedel för eget inköp

Funkibator i Växjö

Besöksadress: Infanterigatan 10, Växjö.

Telefonnummer: 0470 – 223 42

Ordinarie öppettider är:

Måndag – fredag 10:00 – 14:00

E-post: info@funkibatorbutiken.se

Hemsida: <http://www.funkibator.se>

Iris hjälpmedel på internet

<http://www.irishjalpmedel.se>

Allmänna förfrågningar

E-post: info@irishjalpmedel.se

Telefonnummer: 08-39 94 00

Syninstruktör kommunen

Syninstruktörer finns i Växjö och Älmhults kommuner och samarbetar med Synhabiliteringen. I arbetsuppgifter ingår bl a:

Hjälp och stöd till ett mer aktivt liv i hemmiljö.

Information om vad kommunen kan hjälpa till med.

Följa upp och träna hantering av hjälpmedel, uppmärkning samt tips och råd.

Information om kurser och föreningar för synskadade.

För att komma i kontakt med **syninstruktören** i din kommun ring:

Växjö **0470-796 112**

Älmhult **0476-554 06**

Uppvidinge **076-866 18 92**

Om du bor i en annan kommun tar du kontakt med kommunens rehabilitering.

Viktigt att tänka på vid bemötande av person med synnedsättning

Tala om vem Du är. Tala till personen, inte om!

När ni är fler personer i rummet och Du vill fråga personen med synnedsättning något, börja med dennes namn så att hen vet vem frågan är till.

Tala om att Du finns/kommer in i rummet eller när Du går ut ur rummet.

Tala om vad Du tänker göra.

Lägg personens hand på det Du vill visa, men fråga först om det är okej.

Använd klockmetoden för exempelvis riktningsangivelse och hur maten är upplagd på tallriken.

Möblera inte om, placera inte om föremål utan att tala om det.

Dörrar skall vara stängda eller helt öppna, stolar och lådor inskjutna.