

## Lite tips och råd

Att ha problem med synen ställer till det i vardagen. Du kan göra nästan allt även om du inte ser. Arbetet utförs inte med ögonen utan med händerna. Men ingen ska komma och säga att det är enkelt. Du måste vara envis, noggrann, idérik, stå ut med att arbetet tar längre tid och orka komma igen nästa dag.

Synförmågan kan variera under dagen. Detta kan leda till missförstånd bland anhöriga och vänner, vilket inte är så konstigt när man knappt vet själv hur man ser.

### **Ordning och reda** – blir extra viktigt

Är ni flera som ska dela på ett utrymme är höger- till vänsterprincipen utmärkt. I badrummet kan det t ex innebära att din handduk alltid hänger till vänster. Principen kan överföras på all gemensam förvaring: tandborste, skor, kläderna på hatthyllan osv. Ha bestämda platser för saker och ställ alltid tillbaka på rätt plats.

**Belysning** - de flesta blir hjälpta av bättre belysning  
En jämn belysning hemma gör att ögonen inte behöver ställa om sig från ljus till mörker hela tiden. Men det är inte allt ljus som passar just dig, fel ljus kan blända. Är det soligt ute kan det vara bättre att rulla ner persiennen och tända belysningen istället. Kanske ta på keps eller hatt och/ eller solglasögon när du går ut för att slippa bländande solljus. Prova dig fram till vad som passar dig.

**Kontraster** - ju högre kontrast mellan föremål och bakgrund, desto lättare att hitta. Ha ett underlägg i annan färg under mattallriken. Ät fil i mörk tallrik och drick det svarta kaffet i en ljus kopp. Ha en ljus skärbräda när du skär mörka råvaror och en mörk skärbräda när du ska skära ljusa råvaror.

**Uppmärkning** - färgade eller kännbara markeringar  
Sätt en markering på de knappar du behöver känna till på t ex spis, ugn, telefon, fjärrkontroll, microugn och tvättmaskin. Man kan använda sig av t ex färgad tejp och självhäftande kardborreband. För att skilja olika förpackningar åt, t ex mjölkpaketet från filmjölken, kan man trä på ett gummiband på den ena förpackningen.

När du ska gå i en trappa kan det hjälpa om första och sista steget är markerat kanske med gul/ svart tejp.

### **Förstoring** - större text och siffror

I bokhandeln finns adressböcker med större text och mer plats att skriva. En extra klisteretikett på t ex kryddburkar som du skriver på med tuschpenna. Det finns spel och kortlekar med större symboler. Det finns även telefoner och fjärrkontroller med större knappar.

**Ändra på vanor** - Du kan kanske inte göra saker på samma sätt som när du såg. Ta dig tid att hitta andra arbetssätt. Att se dåligt tar på krafterna, att underlätta för sig själv gör att man orkar mer.

Källa: Detta är en till stora delar en sammanfattning av "Vardagstips för synskadade" utgiven av SRF (Synskadades Riksförbund)