



Belysning

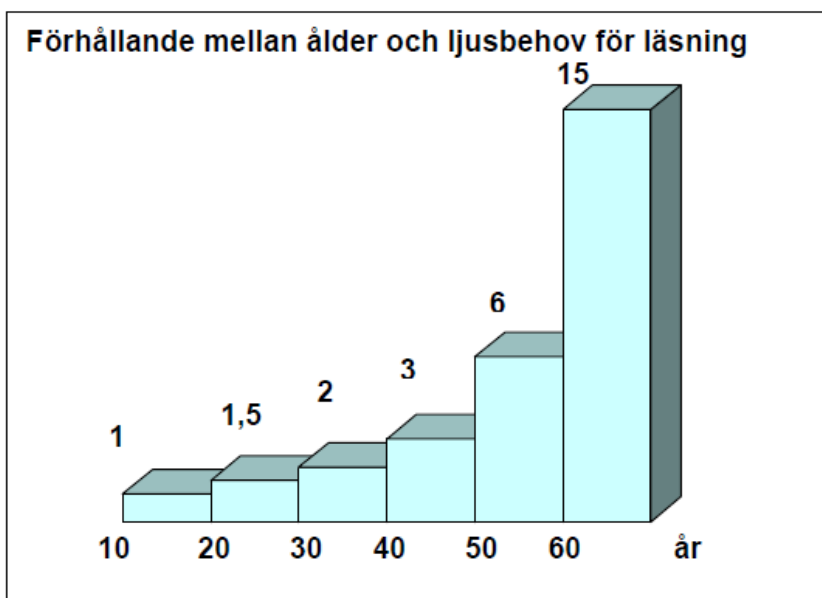
**DALARNAS
HJÄLPMEDELSCENTER**



Belysning

Bra belysning kan hjälpa dig att uppnå bättre synskärpa, kontrast och färgseende, vilket underlättar vardagen.

Behovet av ljus ökar markant med åren, se tabell nedan.



Allmänljus

Bra allmänljus är bland annat viktigt för att kunna orientera sig och ge säkerhet.

Riktad belysning

För att klara närarbete på bästa sätt, så som läsning och matlagning, krävs riktad belysning.



Bländning

Felriktad belysning och blanka ytor är några faktorer som kan ge onödig bländning.

Tips!

□ **Pannlampa** kan vara bra att använda för att få riktat ljus och händerna fria.

□ **Solljus** kan användas som en bra "läslampa" om du sitter med ryggen vänd mot solen.

□ **Allmänbelysningen** bör vara påslagen i varje rum för att få ett behagligt sken så att ögat ska slippa ställa om sig från mörkt till ljust vilket kan ta tid.