



Praktiska tips

Vid en synnedläggning

Belysning- underlättar

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



Bra allmänljus är också viktigt för att kunna orientera sig och ge säkerhet. Riktad belysning är bra vid närarbete så som läsning.

Kontraster- tydliggör

Att använda sig av kontraster, t.ex. att äta fil i en mörk tallrik eller att dricka kaffe i en vit kopp underlättar för många med synnedsättning. Ett annat sätt kan vara att använda sig av en svart tuschpenna istället för blyerts när man skriver.



Uppmärkning- förenklar

Knappar/reglage som t.ex. spisvred som kan vara svåra att se kan märkas upp med en markering i avvikande färg.

För att skilja olika förpackningar åt kan man t.ex. sätta ett gummiband runt balsamflaskan för att lättare skilja den från schampot.



Förstoring

Ett förstoringsglas kan göra det lättare att läsa posten eller att se priserna i affären. Lika så kan TV-bilden ses bättre genom att flytta närmare, detta ger en naturlig förstoring.

