

Synrehabilitering & habilitering och Syncentralen - Tips som kan underlätta vid synnedsättning

Färgsättning och kontrast

Genom att välja material och färg med stor kontrast mot omgivningen kan man underlätta i vardagen.

Uppmärkning

Genom att märka upp till exempel hushållsapparater med något som syns bra, eller som känns, går det ofta lättare att utföra de dagliga sysslorna.

Stora symboler

Använd telefon med stora siffror. Välj klockor med stora siffror och tydliga visare.

TV

För att se bilden på TV kan man behöva sitta betydligt närmare än tidigare. Det är inte skadligt för ögonen att sitta nära TV:n.

Belysning

Väl genomtänkt, och god belysning, underlättar för synskadade att klara vardagliga sysslor.

Ljusbehov

När man blir äldre inträder en rad förändringar hos ögonen, som gör att det ställs större krav på belysningen. Ljusbehovet ökar med åldern, en 60-åring behöver upp till 7 gånger starkare ljus än en 10-åring för att se lika bra. För personer som har en synskada är behovet av ljus individuellt. Alla synskador är olika, vissa synskador innebär ökat ljusbehov, andra innebär att man blir extremt bländningskänslig. Gemensamt är att ljusmängden bör vara relativt stor, att den är bländfri, samt att ljusreglering ska vara möjlig.

Variation i ljushet är stimulerande. Stor jämnhet är tröttnande. Om ett rum är helt jämnt belyst, uppfattas det vanligen som ganska mörkt. Det är lättare för ögat att läsa av och förstå ett rum som varierar i ljus och därigenom skapar kontraster. Man behöver därför belysning med olika funktioner i ett och samma rum.

Allmänbelysning

Man ljussätter ofta rummet genom armaturer i tak, som sprider ljuset från armaturen eller upp mot ett tak, så kallat indirekt ljus. Allmänljus kan man också få genom att använda armaturer som ljussätter väggarna.

Punktbelysning

Riktad belysning används då man läser, skriver, eller utför något detaljerat arbete. Ljusriktningen skall sammanfalla med synriktningen och komma från vänster för högerhänta och tvärtom för vänsterhänta.

Bländning

Bländning försämrar synförmågan väsentligt. För att undvika bländning av solljus kan solglasögon med polariserande glas behövas. Man kan bli bländad av ljuset direkt från en lampa eller av reflexer. Bländningen kan vara obehaglig och synförsvarande. För att undvika bländning från armaturer skall armaturen ha ett avskärmande raster eller bländskydd. Viktigt är också att armaturen kan riktas eller vara höj - och sänkbar. Exempel på ytor som kan ge reflexer är blankt kakel eller arbetsytor i kök men även blanka underlägg på köksbordet. Även blankt papper i till exempel tidskrifter kan ge reflexer.

Ljusreglering

Man kan ha behov av att kunna reglera ljusnivån efter behov. Behovet beror på vilka arbetsuppgifter man har, vilken tid det är på dagen eller efter vilken synförmåga man har. Ljusreglering görs med hjälp av så kallad dimmer. Det finns olika typer av dimmer, till exempel sådana som monteras på vägg och nyttjas som av- och påslag eller som monteras på sladden till armaturen. Ljusfärgen och tonen på glödlampor och lysrör har också betydelse.