



Synverksamheten
2024-04-09

Allmänna tips och råd

Att ha problem med synen ställer till det i vardagen. En synnedsättning kan ge många olika problem.

Det gör att det är svårt att förklara för andra vad man ser och inte ser. Ännu svårare kan det vara att förklara varför man kan göra vissa saker men inte andra, till synes lika "enkla", uppgifter.

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

Beroende på diagnos och grad av synnedsättning så behövs olika insatser och hjälpmedel, men det finns en del åtgärder som de allra flesta blir hjälpta av.

Här är några tips som kan förenkla vardagen. Fundera på hur de går att utveckla så att de kan bli till hjälp och öka förståelsen hur det är att leva med en synnedsättning. Detta vänder sig både till dig som har en synnedsättning och till dig som möter en person med en bestående synnedsättning.

- Fråga vad personen vill ha hjälp med. Utgå från att personen vet vad hon/han vill och kan!
- Fråga hur personen vill ha saker arrangerade, t.ex. i kylskåp, skåp, garderober etc. Utgå inte från dig själv.
- Tala alltid om när förändringar görs. I stort & smått. t.ex. placering av mjölk/filmjölk i kylskåpet.
- Uppmärkning ska ske tillsammans med personen. Både som känns och syns!

- Använd större textstorlek då du ska skriva något meddelande. På dator 16 punkter och uppåt, t ex Verdana, Arial eller Helvetica. Vid handskrift texta bokstäverna, gärna med en kontrasterande tuschpenna.
- Belysning är viktigt vid en synnedsättning. Uppmana att ha lampor tända, oavsett om personen är i rummet eller inte.
- Tänk på kontraster; exv. kaffe i vit mugg.
- Tala alltid om vem du är när du kommer och när du går.
- Helt öppna eller helt stängda dörrar.
- Stängda köksskåp och lådor.