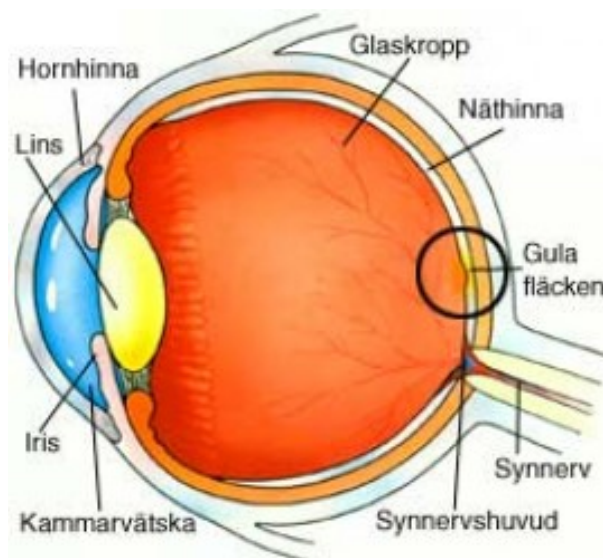


Synhandbok



Reviderad	2020-01-25
Version	1.0

Mona-Lisa Turesson Syn och hörselsamordnare/leg
arbetsterapeut Varbergs kommun

Annika Gunnarsson Syn och hörselsamordnare/leg
arbetsterapeut Kungsbacka kommun

Innehåll

Syncentralen, Region Halland.....	3
Synskadades riksförbund SRF.....	3
Ögats anatomi	4
Synfunktioner	4
Åldersförändringar i ögat	5
Katarakt Grå starr	6
Makuladegeneration (AMD).....	7
Glaukom	8
Synnedläggelse efter stroke	9
Charles Bonnet syndrom	10
Dövblindhet	10
Viktigt att tänka på i mötet med personer med synnedläggelse	11
Vad kan vi tänka på i miljön för att underlätta för personer med synnedläggelse.....	12
Syntolkning	13
Vid måltid – Tallriksmetoden	14
Ledsagning av personer med synnedläggelse.....	15
Ledsagning-visa sittplats.....	16
Ledsagning-passera genom dörr eller smala passager.....	17
Ledsagning-gå uppför och nerför i en trappa.....	18
Att läsa och att lyssna på böcker och tidningar.....	19
Boken kommer	19
Kostnadsfri nummerupplysning	20
Exempel på synhjälpmedel.....	21
Vita käppen.....	23
Text som fler kan läsa.....	24
Belysning	25
Kontraster.....	26
Kontrast gör skillnad.....	27
Kontrastrik dukning.....	29
Intressanta sidor på nätet - syn.....	31
Exempel på företag som säljer diverse hjälpmedel	31
Referenser	31
Bilaga 2 Synskadades riksförbund	32

Syfte och skydd av materialet

Denna handbok är sammanställd för att vara ett stöd för omsorgspersonal i det dagliga vård- och omsorgsarbetet. Den ska användas i Vård och omsorgsverksamhet i Varbergs kommun och Kungsbacka kommun, både i verksamheter som drivs i egen regi och på entreprenad.

Materialet är utformat i samarbete mellan syn-hörselsamordnare Mona-Lisa Turesson Varbergs kommun och Annika Gunnarsson Kungsbacka kommun. Det är faktagranskat av synpedagog och audionom. Handboken kommer revideras årligen. Materialet får inte ändras eller spridas utan medgivande från upphovspersonerna.



Syncentralen, Region Halland

Mottagning finns i Kungsbacka och Halmstad.
För att komma till syncentralen behövs remiss från ögonläkare.
Utifrån kartläggning och behov kan syncentralen prova ut hjälpmedel, skriva bostadsanpassningsintyg och erbjuda samtalsstöd.
På syncentralen finns synpedagog, kurator, optiker, tekniker, IT-stöd och sekreterare.

Returer av synhjälpmedel:

När behovet har upphört ska synhjälpmedel returneras till syncentralen.
Hjälpmedlet kan skickas per post eller lämnas personligen på syncentralen med namn och personnummer.
Kan även lämnas in på Hjälpmedelcentrum – Hallands sjukhus Varberg

Kontaktuppgifter:

Syncentralen i Kungsbacka
Tölövägen 17
434 80 Kungsbacka
Telefon: 010-476 19 19. Telefontid: må-fr 8:30–9:30

Synskadades riksförbund SRF



SRF är en ideell förening. Föreningen arbetar för att tillvarata intressen för personer med synnedbrettning genom att upplysa, stödja och påverka.

Se bilaga 2.

Ögats anatomi

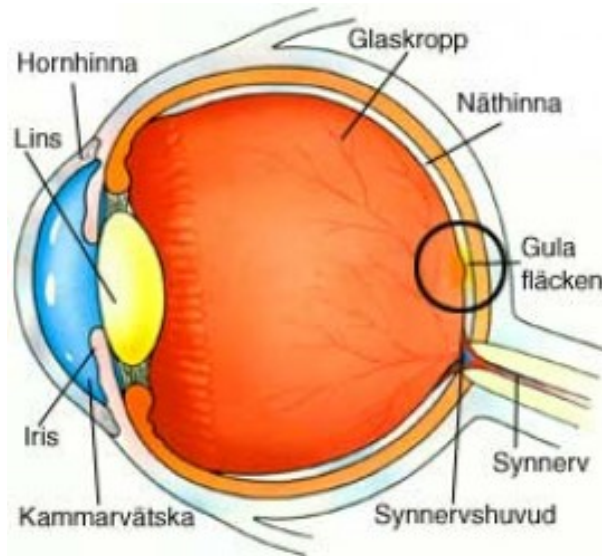


Bild från Ögonfonden

Synfunktioner

- Synskärpa. Detaljseende. Förmåga att se skarpt på avstånd och på nära håll.
- Synfält. Orienteringssyn. Förmågan att kunna reagera på synintryck inom ögats uppfattningsområde.
- Färgseende. Sköts av synceller ”tappar” som framför allt är centrerade till gula fläcken.
- Samsyn. Djup- och avståndsbedömning. För samsyn krävs ett fungerande samarbete mellan de båda ögonen.
- Adaptionförmåga (sol-skugga-sol). Förmågan att anpassa ögat till rådande ljusstillgång. Det tar längre tid för ögat att anpassas från ljus till mörker än från mörker till ljus.
- Kontrastseende. Att kunna urskilja ett objekt i relation till ett annat objekt. Att med synen uppfatta hur de skiljer sig åt.
- Kognitiv förmåga. Att tolka synintryck.

Åldersförändringar i ögat

Synen är det sinnesorgan som tar emot mest information. Den svarar för ca 70-80 % av alla intryck. Synen försämras med stigande ålder.

Behovet av ljus ökar med åldern. Äldre personer har ett sämre seende vid svag belysning och i mörker än yngre personer. God belysning är därför viktigt.

Det tar allt längre tid att ställa om synen från mörker till ljus och vice versa.

Med försämrad syn behövs ökad kontrast för att skilja mellan objekt och bakgrund.

Åldersrelaterade synförändringar kan öka risken för fallolyckor. För att undvika fall är det därför viktigt att se över och anpassa hemmiljön.

WHO:s definition av synnedsättning och blindhet:

Synnedsättning med kategorier	Synskärpa med befintlig korrektion (egna glas), lika med eller bättre än
Lindrig synnedsättning	0,3
Måttlig synnedsättning	0,1
Svår synnedsättning	0,05
Blindhet	0,02
Blindhet	Ljusperception
Blindhet	Ingen ljusperception

Synskärpa mäts vanligtvis med bokstavstavla.

Ljusperception är en benämning för uppfattning av ljus.

Katarakt Grå starr

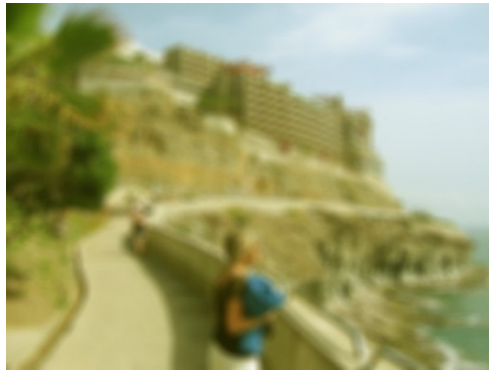


Bild Margareta Möller

Orsak

Katarakt, grå starr, gör att ögats lins blir grumlig vilket ger sämre syn. För en del blir synen sämre på några månader, men vanligast är att det tar flera år. Operation är enda sättet att behandla grå starr. Katarakt är vanligast hos personer över 65 år.

Exempel på praktiska konsekvenser:

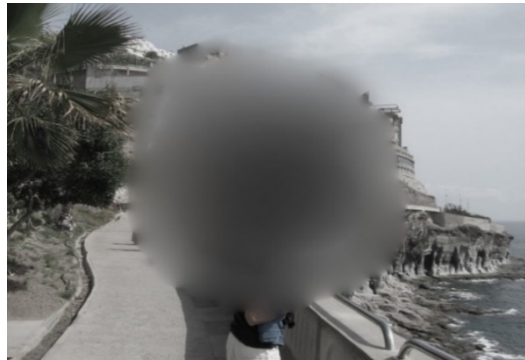
- Personen blir lätt bländad.
- Mörkerseende försämras succesivt.
- Dubbelseende.
- Försämrad synskärpa.
- Lässynen försämras.
- Det blir svårare att se på långt avstånd.
- Behov av mer ljus för att se.
- Konturer och färger blir svagare.
- Svårighet att se små nivåskillnader t.ex. trappa med låg kontrast.

Hur kan vardagen underlättas:

- Bra belysning som inte bländar, tex vid läsning.
- Undvika att placera sig i motljus.
- Använda solglasögon, keps/hatt mot bländning.
- Goda kontraster i miljön genom tydlig färgskillnad mellan bakgrund och föremål.
- Förstorande optik.
- Vara nära det som ska tittas på.
- Stor text skriven med svart tuschpenna.
- Ordning och reda med var sak på sin plats.

Makuladegeneration (AMD) Förändringar i gula fläcken

Bild Margareta Möller



Orsak:

Makuladegeneration (AMD) ger förändringar i gula fläcken/makula. Makula gör att du kan se detaljer riktigt klart och se färger tydligt. Var tredje person över 75 år har synnedläggning till följd av makuladegeneration. Det finns två varianter, torr form (ca 85 %) och våt form (ca 15 %).

Torr form: Kan liknas vid en ärrbildning på näthinnan. Synnedläggningen sker långsamt. Typiska symtom är att det du tittar på blir otydligt och att delar av bilden kan falla bort. Orienteringssyn påverkas inte. Det finns idag ingen medicinsk behandling.

Våt form: Beror på kärlnybildningar som ger svullnad och blödningar. Symtomen kan komma relativt plötsligt och synen försämras snabbt. Raka linjer kan ses som krokiga och delar av detaljer försvinner. Den ger mer akut symtom och synnedläggningen blir mer omfattande än den torra formen. Det kan behandlas med injektioner i ögat.

Exempel på praktiska konsekvenser:

- Detaljseendet på nära och långt håll försämras och blir suddigt.
- Färgseendet försämras.
- Dagliga aktiviteter påverkas. Det kan bli svårare att utföra detaljarbeten såsom att läsa, skriva, se maten på tallriken, laga mat, tvätta, diska, handarbete.
- Att se ansikten, se sig i spegeln och läsa skyltar kan bli besvärligt även att se små nivåskillnader och gå i trappor.
- Orienteringssynen finns kvar.

Hur kan vardagen underlättas:

- Bra belysning som inte bländar.
- Undvika att placera sig i motljus.
- Goda kontraster i miljön genom tydlig färgskillnad mellan bakgrund och föremål.
- Förstorande optik.
- Vara nära det som ska tittas på.
- Stor text skriven med svart tuschpenna.
- Ordning och reda med var sak på sin plats.
- Använda solglasögon, keps/hatt mot bländning.

Glaukom Grön starr



Bild Margareta Möller

Orsak:

Glaukom, grön starr, är en grupp sjukdomar med det gemensamma att trycket vanligen är högt i ögat. Det kan leda till en skada på synnerven med synförlust som följd.

Kroniskt glaukom, öppenvinkelsglaukom, är den vanligaste varianten och drabbar mestadels äldre personer. Synnerven förtvinar långsamt. Det kan ta tid innan man märker något. Behandlingen går ut på att minska trycket i ögat för att bromsa utvecklingen. Det kan behandlas med ögondroppar, laser eller operation.

Akut glaukom, trångvinkelglaukom, är en ovanligare form av glaukom som ger ett plötsligt ökat tryck i ögat. Symtomen är synnedbrott, smärta, huvudvärk och illamående. Eftersom förloppet är snabbt gäller det att omedelbart få behandling hos ögonläkare. Annars finns stor risk för att synen försämras avsevärt.

Exempel på praktiska konsekvenser:

- Försämrat mörkerseende.
- Ökad risk för ljuskänslighet och bländning.
- Fördröjd förmåga att anpassa ögat mellan ljus/mörker.
- När synfältet påverkas blir orienteringsförmågan nedsatt.

Hur kan vardagen underlättas:

- Vara noga med att följa läkarens ordination på ögondroppar och att gå på regelbundna kontroller.
- Bra belysning som inte bländar.
- Undvika att placera sig i motljus.
- Goda kontraster i miljön genom tydlig färgskillnad mellan bakgrund och föremål
- Ordning och reda med var sak på sin plats.
- Det fungerar vanligtvis bäst att läsa text med normalstora bokstäver.
- Använda solglasögon, keps/hatt mot bländning.

Synnedläggning efter stroke

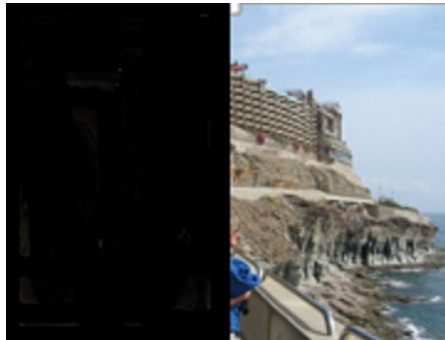


Bild Margareta Möller och Mona-Lisa Turesson

Orsak:

Vilka funktionsnedläggningar man får efter stroke är olika beroende på vilken del av hjärnan som har skadats och hur utbredd skadan är. Många får någon form av påverkan på synen. Två vanliga synnedläggningar är hemianopsi (synfältsbortfall), och dubbelseende. Man kan även få svårighet med djupseende och avståndsbedömning.

Hemianopsi: När hjärnan skadas kan delar av synfältet försvinna, antingen åt höger eller vänster sida på båda ögonen. Det är viktigt att veta vilken sida som är påverkad och om det är halva synfältet eller en fjärdedel som är utslaget.

Hemianopsi ska inte förväxlas med neglekt som innebär att man inte uppfattar sin ena sida av kroppen och omgivningen. Personen saknar oftast insikt om sitt bortfall. Det absolut vanligaste är vänstersidig neglekt.

Dubbelseende: Ett vanligt symtom i samband med insjuknandet. Det brukar försvinna eller dämpas efter några dagar upp till 2–3 veckor. För vissa kvarstår problemet. Dubbelseende kan ha många andra orsaker förutom stroke.

Exempel på praktiska konsekvenser:

- Hemianopsi innebär svårighet att se föremål i sin helhet. Det medför bland annat svårighet att läsa och att se hela tallriken.
- Risk finns för att krocka med objekt som finns i det förlorade synfältet.
- Svårighet att orientera sig i rummet.
- Vid dubbelseende blir det besvärligt att fokusera blicken och se detaljer. Personen kan bli yr och få sämre balans och ibland illamående.
- Ljuskänslighet kan förekomma.

Hur kan vardagen underlättas:

- Lära sig att kompensera genom att flytta blicken eller vrida på huvudet för att ringa in hela synfältet.
- Tydliga kontraster i miljön.
- Vid läsning kan det underlätta med en skarp kontrastlinje där texten börjar/slutar.
- Vid dubbelseende kan det underlätta att ha en lapp för ena ögat eller blunda med ett öga.

Charles Bonnet syndrom



Oliver Sacks

Charles Bonnet syndrom är ett tillstånd som kan uppkomma hos person med måttlig till grav synnedsättning. Det innebär visuella hallucinationer som exempelvis att saker upplevs mindre eller större än vad de är eller att man ser förvrängda ansikten.

Hallucinationerna upplevs som skarpa i jämförelse med övriga omgivningen. Samma tema upprepas oftast gång på gång, personen har vanligtvis insikt i att det de ser inte är verklighet.

Det är ofta äldre personer som drabbas. Även om hallucinationerna i sig ofta inte är skrämmande så känner många en rädsla. Det är därför viktigt med information om att tillståndet inte är en psykisk sjukdom.

Det finns ingen behandling men syndromet försvinner ofta av sig själv. En naturforskare vid namn Charles Bonnet myntade begreppet efter att ha observerat märkliga hallucinationer hos en nära släkting.

Dövblindhet

Dövblindhet är en kombinerad syn- och hörselnedsättning och behöver inte innebära att man är helt döv och helt blind. Hos en person med dövblindhet kan synen inte kompensera bristen på hörsel och hörseln kan inte kompensera synnedsättningen. Tillsammans gör detta den totala funktionsnedsättningen svårare.

Dövblindhet leder till svårigheter att kommunicera med andra, få tillgång till information, kunna orientera sig självständigt i omgivningen och påverkar livets alla områden. Det kan även få konsekvenser av psykologisk och social karaktär.

Viktigt att tänka på i mötet med personer med synnedsättning

- Säg ditt namn när du tilltalar personen.
- Säg ditt namn när du kommer in i personens bostad.
- Tala om när du går.
- Tilltala personen med namnet, inte med du. Annars kan det vara svårt att veta vem talet riktar sig till om det finns flera personer i samma rum.
- Tala om i förväg vad du tänker göra när du hjälper personen.
- Undvik överraskande beröring. Det kan kännas skrämmande om man sitter i egna tankar och inte uppmärksammar att någon närmar sig.
- Använd ordet "se" på vanligt vis, t.ex. "Vill du se på tv?"
- När du ska visa något, lägg din hand på föremålet och låt personen med grav synnedsättning följa din arm fram till föremålet.
- Säg till när du flyttar något på bordet framför personen så att personen inte behöver gripa i luften.
- Berätta/syntolka t.ex. vad som finns på tallriken, vilka som sitter vid bordet, hur vädret är. Allt efter situation och intresse.
- Vad skrattar andra åt? Berätta när någonting händer i närheten.

Vad kan vi tänka på i miljön för att underlätta för personer med synnedsättning

Belysning:

- Bra bländfri allmänbelysning, liknande dagsljus. Gärna med möjlighet till ljusreglering.
- Punktbelysning/riktad belysning - rikta en lampa på det som tittas på t ex tidning, mattallrik.
- Låt personen sitta med ryggen mot fönstret för att undvika motljus.
- Ficklampa, pannlampa som komplement kan underlätta vid hantering av spis, tvättmaskin och att se in i garderob.

Kontraster ska vara omönstrat och enfärgat:

- Vid måltid: Ha god kontrast mellan porslin, glas och bordsunderlägg. Använd färgat dricksglas eller enfärgad mugg. Kontrastfärg på stolsits vid matplats.
- Toaletsits, handduk och tvål i kontrastfärg.
- Markerade nivåskillnader, t ex nedersta och översta trappsteget.
- Använd svart tuschpenna med smal spets att skriva med på vitt eller ljusgult papper.
- Markering på egen dörr, skrivs tydligt med svart text på gul eller vit botten.
- Enfärgad pläd med god kontrast på sängen/fåtöljen.

Ordning och reda:

- Föremål såsom kläder, tandkräm, mjölkpaket placeras alltid där personen är van vid att ha dem.
- Låt möbler vara på sin bestämda plats utifrån personens vilja.
- Tala om när något flyttas på.
- Stäng skåpsdörrar och lådor. Lämna inte dörrar halvöppna.
- Skjut in stolar under bordet.
- Rätt glasögon vid rätt tillfälle. Risk att känna yrsel om personen reser sig och går med starka läsglasögon vilket ger ökad fallrisk.
- Prova att sitta närmre tv:n och undvik motljus/blänk från fönster.
- Bakgrundsljud t ex musik kan hindra personen att höra ljud som är viktiga.

Syntolkning

Vad skulle du vilja veta om du haft en synnedsättning?

Syntolkning är ett gemensamt begrepp för att med ord beskriva visuella saker och situationer för personer med synnedsättning. Allting går att beskriva noggrant och detaljerat men det räcker oftast med några ord eller meningar. När du ska beskriva något som ett föremål eller en utsikt så börja beskriva i stort och gå ner sen i detalj. Personen får en bild i minnet utifrån tidigare upplevelser och erfarenheter.

Att tänka på vid syntolkning:

Beskriv vad som finns på tallriken och i glaset vid måltiden.

Tala om ifall du ser fläckar eller felaktigheter på personens kläder.

Ange färger t.ex. på personens kläder.

Läs upp texten på t.ex. informationslappar och post.

Använd vanliga uttryck så som "se" på tv och "titta" genom fönstret.

Beskriv former med hjälp av liknelser, t.ex. halvmåneformad, vågformad, äggformad, kupolformad, trappstegsformad.

Beskriv förändringar i personens närområde, och hur det ser ut på nya platser.

Beskriv utsikten och färgskiftningar i naturen.

Beskrivning av ett rum:

- Beskriv hur stort rummet är.
- Vad finns i rummet som är av betydelse för personen?
- Finns det fönster? Hur många? Var finns de? Är det insyn?
- Behöver något uppmärksammas som personen kan riskera att skada sig på?

Att tänka på vid besök i butik eller annan aktivitet:

- Läs skyltar eller information
- Beskriv färg och mönster på kläder och husgeråd.
- Läs erbjudanden eller extrapriser i butiken.
- Läs bruksanvisningen eller instruktioner samtidigt som du visar föremålet.

Vid måltid – Tallriksmetoden

För uppläggning av mat används tallriksmetoden, vilket innebär att man tänker sig tallriken som en urtavla med klockan sex närmast personen.

- Kl. 12 Lämnas tomt för matrens.
- Kl. 3 Placeras grönsaker.
- Kl. 6 Huvudrätten: fisk eller kött. Här kommer man lättast åt att skära maten i bitar.
- Kl. 9 Placeras potatis/ris/pasta.

Tala om vad det är för mat som serveras. Om den är varm eller kall.

Gör personen observant på om det finns citronskivor, starka kryddor eller annat som kan bli en överraskning när det hamnar i munnen.

Små portioner kan ge utrymme för att skära utan att maten kommer utanför tallriken.

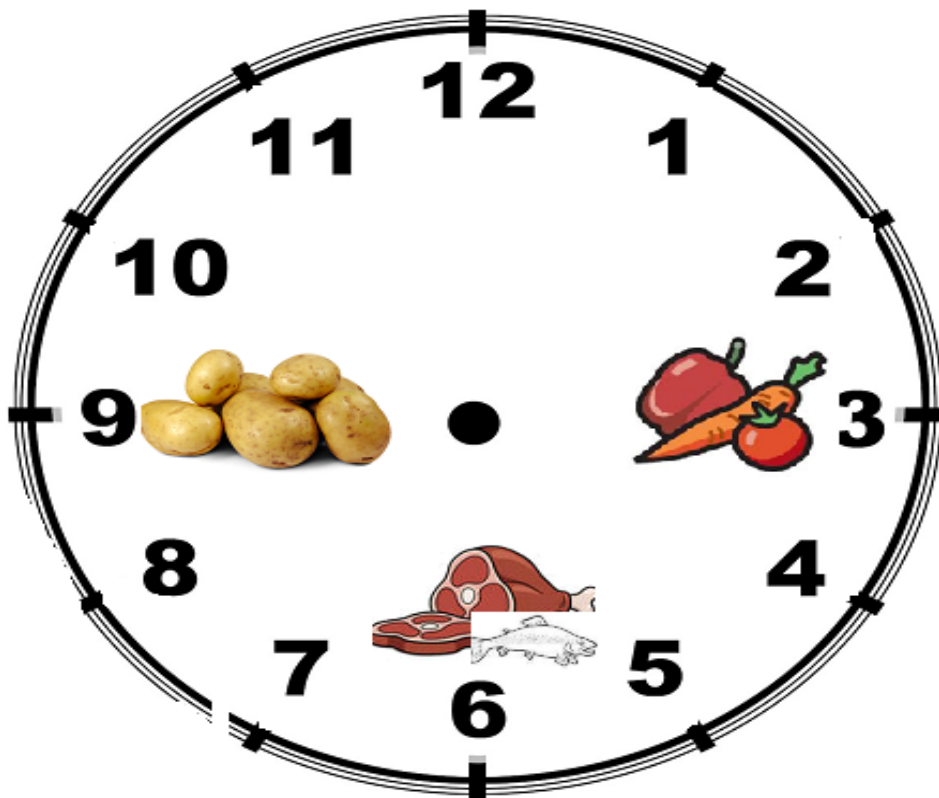
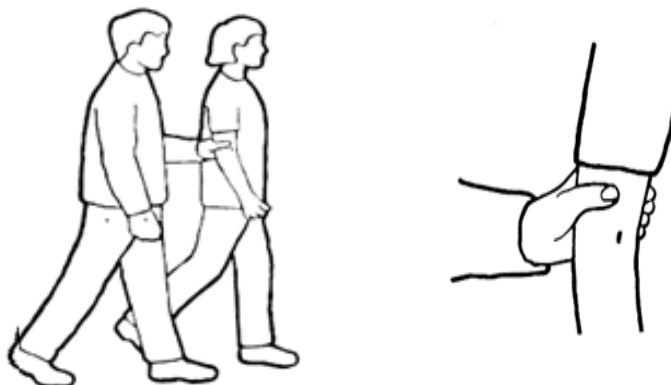


Bild Mona-Lisa Turesson

Ledsagning av personer med synnedsättning.

Ledsagning är ett samspel mellan personen med synnedsättning och ledsagaren. Det finns huvudregler för hur man ledsagar men fråga personen hur hen vill ha det.

- ⊗ Personen med synnedsättning håller i ledsagarens överarm just ovanför armbågen. Tummen är på utsidan av ledsagarens arm.
- ⊗ Ledsagarens arm ska helst hänga rakt ner nära sin kropp.
- ⊗ Ledsagaren går **ett halvt steg** före personen med synnedsättning.
- ⊗ Tala om i tid när ni närmar er ett hinder tex en trottoarkant, dörr eller trappa.
- ⊗ Gå i så räta vinklar som möjligt då det underlättar orienteringen för personen med synnedsättning.
- ⊗ Glöm inte bort att ni är två och tar större plats.



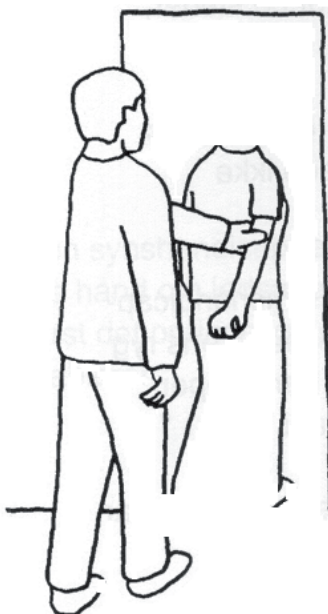
Ledsagning-visa sittplats

- ⊗ Ledsagaren kan beskriva rummet om det är okänt för personen med synnedsättning.
- ⊗ Ledsagaren kan förklara hur stolen står.
- ⊗ Ledsagaren lägger sin arm på stolsryggen och personen med synnedsättning följer armen ner till denna.
- ⊗ Vid toalettbesök kan ledsagaren beskriva var toalettstolen, toalettpapperet och handfatet är placerat.



Ledsagning-passera genom dörr eller smala passager

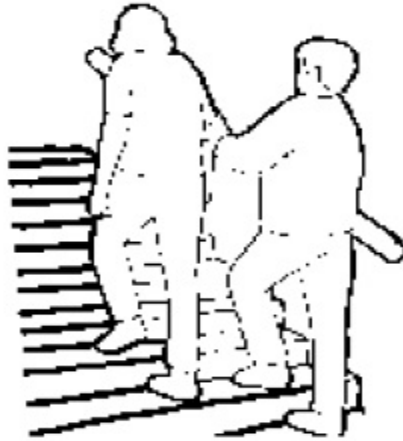
- ⊗ Tala om i tid när ni närmar er en dörr eller smal passage.
- ⊗ Berätta om handtaget sitter till höger eller vänster och om dörren går inåt eller utåt.
- ⊗ Vid passagen håller personen med synnedsättning kvar sitt grepp om armen men går bakom ledsagaren.



Ledsagning-gå uppför och nerför i en trappa

Att gå i trappor kan kännas obehagligt för personer med synnedsättning, i synnerhet att gå nerför.

- ⊗ Beskriv trappan. Lång eller kort? Går den upp eller ner? Är trappan rak eller svängd? Vid svängd trappa ska personen med synnedsättning gå på den bredaste delen.
- ⊗ Finns ledstång? För att personen med synnedsättning ska hitta ledstången håller ledsagaren sin hand på den. Personen med synnedsättning följer sedan armen ner till ledstången. Observera att ledstången inte alltid är lika lång som trappan.
- ⊗ Vänta till personen med synnedsättning är beredd att gå.
- ⊗ Ledsagaren går något trappsteg före personen med synnedsättning.



Att läsa och att lyssna på böcker och tidningar

Vid läsning är det viktigt att rätt glasögon används och att de är rena. Bra läslampa. Förstoringsglas kan underlätta.

Vilka sätt finns att läsa?

- Storstilsböcker
- E-bok på läsplatta eller dator

Vilka sätt finns att lyssna?

- Ljudböcker på CD-spelare eller MP3-spelare
- E-ljudbok på mobil eller läsplatta
- Talböcker på talboksspelare Victor Reader eller Daisy-spelare
- Appen Legimus, via biblioteket

Böcker att läsa och lyssna på finns på biblioteket.

För personer med synnedsättning finns talboksspelare att låna under begränsad tid.

Talboksspelare finns som individuellt utprovat hjälpmedel på syncentral. Om personen hör dåligt kan det vara bra att lyssna med hörlurar.

Boken kommer

Boken kommer är till för dem som på grund av sjukdom, rörelsehinder eller hög ålder inte själva kan komma till biblioteket.

Service innebär att man får böckerna hemkörda till sig från sitt bibliotek en gång i månaden. Service är gratis.

Har man svårt att läsa vanliga böcker finns det böcker med extra stor stil eller talböcker.

Biblioteken har också lättlästa böcker med enklare text.

För dem som läser talböcker kan biblioteket skicka talböcker per post, kostnadsfritt.

Beställ nya böcker per telefon eller mail.

Miriam Hermanson 0340-88608 mail: miriam.hermansson@varberg.se

Anneli Skyggeson 0340-88621 mail: anneli.skyggeson@varberg.se

Kostnadsfri nummerupplysning

I tjänsten kostnadsfri nummerupplysning, som även heter 118400, ingår förfrågan om telefonnummer och adresser i Sverige samt vidarekoppling till efterfrågat nummer. Tjänsten kan användas både med fast telefon och mobiltelefon.

Målgrupp:

Personer med en bestående funktionsnedsättning som inte kan söka efter nummer på nätet eller i tryckta kataloger samt personer som inte kan ringa avgiftsbelagda nummerupplysningar och notera numret för framtida behov.

Om tjänsten:

Nummerupplysningen har öppet dygnet runt, alla dagar.

Tjänsten är avsedd för privatpersoner i Sverige och för personligt bruk. För att använda tjänsten krävs registrering.

För mer information

Se tjänstens webbplats, www.118400.se

Kundtjänst telefon 020 36 46 56

Exempel på synhjälpmedel. Användning och skötsel

Synpedagog och optiker på syncentral förskriver och provar ut synhjälpmedel efter bedömning och utifrån synförmåga.

Glasögon

Utprovas efter olika användningsområden. Det är viktigt att rätt glasögon används vid rätt tillfälle. Att resa sig och gå med läsglasögon ökar risken att falla. För att skydda glaset bör glasögon ligga i glasögonfodral när de inte används.

Glasögon rengörs regelbundet i ljummet vatten med mildt diskmedel. Torka med diskhandduk eller putsduk avsedd för glasögon. Våtservett för rengöring av glasögon finns att köpa.

Förstoringsglas

Ju starkare förstoringsglas desto mindre i diameter. Det är viktigt att tänka på att inte förstoringsglas ligger placerat i direkt solljus på grund av brandrisk.

Förstoringsglas rengörs med ljummet vatten och mildt diskmedel eller fönsterputs. Torka med en diskhandduk eller putsduk avsedd för glasögon. Vissa förstoringsglas är försedda med belysning.



Talboksspelare Daisyspelare/Victor Reader.

Används för att lyssna på talböcker och taltidning/dagstidning. Spelaren laddas vid behov. Ska endast vara strömmuppkopplad vid laddning. Vid behov torka av med fuktig duk.

Talboksskivorna kan rengöras med ljummet vatten och diskmedel. Nya talböcker beställs via Boken kommer på biblioteket.



Manual Daisy-spelare: http://www.irishjalpmedel.se/Dynamics/Documents/eb21acf7-f7e4-4524-bfe5-7cc18739d212/PTN2_Snabbguide.pdf

Manual Victor Reader Stratus:

http://www.polarprint.se/fil/13973/Stratus_4_Kom_ig%C3%A5ng.pdf

Talande klocka: Väckarur Stig Upp

Ett väckarur som säger tiden analogt med dygnsbestämning eller digitalt. Det finns en larmfunktion. Det går även att få timrapportering. Den ändrar inte tid automatiskt mellan sommartid och vintertid. Om personen håller den svarta avlånga knappen intryckt i mer än 3 sekunder stängs klockan av. Startas om på samma sätt genom att hålla knappen intryckt i minst 3 sekunder.

Väckaruret rengörs med lätt fuktad trasa. Byt batteri vid behov.



Manual Väckarur StigUpp: http://www.irishjalpmedel.se/Dynamics/Documents/8d1d44e8-4d65-413b-b08c-9eb0775d4eb3/Snabbguide_StigUpp2.pdf

Max-TV förstoringsglasögon

För användning vid tv-tittande. Används endast vid sittande framför tv. Stor fallrisk om personen reser sig upp och går med tv-glasögonen på sig. Rengörs som vanliga glasögon. Det är viktigt att tänka på brandrisk och inte placera dem i direkt solljus.



Läs-TV /CCTV

Förstoringskamera. Den består av videokamera och bildskärm som visar en tydlig bild. En Läs-TV/CCTV används för att läsa text, titta på bilder och att se att skriva. Texten går att förstora. Det går även att ändra färg på text och bakgrund. Skärmen torkas av med duk avsedd för bildskärm.



Bilder Iris hjälpmedel

Vita käppen

Det finns olika käppar att använda för personer med synnedsättning. Vita käppar förskrivs på syncentralen.

Markeringskäpp:

Är lätt, smal och delbar. Käppen kan användas vid olika förflyttningssituationer. Markeringskäppen hålls diagonalt framför kroppen t.ex. då man ska korsa en gata. Omgivningen får information om att personen har en synnedsättning.



Bild Iris hjälpmedel

Teknikkäpp:

Denna käpp är längre, har större handtag och är stabilare än markeringskäppen. Den kan också vara delbar. För att känna underlaget använder personen en glidande teknik genom att pendla med käppen från sida till sida framför sig.



Bild Kungsbacka kommun

Stödkäpp/gåstav:

Det finns vita stavar, vit kryckkäpp och vit stödkäpp. De används som gångstöd. Stödkäpp kan också monteras på rollatorn för att informera omgivningen om att här kommer en person med synnedsättning. För detta behövs kryckkäpphållare som förskrivs av sjukgymnast/fysioterapeut.



Bild Iris hjälpmedel

Text som fler kan läsa

Välj enkla och tydliga teckensnitt.

Gör brödtexten minst 12–14 p.

Undvik kursiv stil.

Använd normalt radavstånd och radlängd mellan cirka 6–13 cm.

Ge läsaren en logisk startpunkt.

Dela upp texten i kortare stycken.

Skapa bra kontrast mellan text och bakgrund. För de flesta är vit eller svagt gul bakgrund och svart text bäst.

Undvik text mot röriga bakgrunder eller bilder.

Gör bildtexterna normalstora.

Använd matt papper.

Vid skrift för hand använd svart tuschpenna.

Exempel på tydligt teckensnitt, 14p:

Stor och tydlig text går lättare att läsa (Arial)

Stor och tydlig text går lättare att läsa (Calibri)

Stor och tydlig text går lättare att läsa (Verdana)

Belysning

Ljuset påverkar hur vi uppfattar och förstår vår omgivning. I en bra ljusmiljö känner vi oss trygga och kan utföra aktiviteter på ett tillfredställande och säkert sätt. Bra ljus innebär att det finns dagsljus och belysning så att vi kan uppfatta rummet korrekt och se bra samt få en god dygnsrytm. Belysningens uppgift är att skapa kontraster och göra kontraster synliga. Bra utformad och bländfri belysning är extra viktigt för personer med synnedsättning.

Viktigt att tänka på:

- Bra allmänbelysning, liknade dagsljus.
- Punktbelysning/riktad belysning - en lampa som riktas på det som ska tittas på vid tex läsning och måltid.
- Ljusreglering med dimmer är bra för att kunna anpassa ljuset efter behov.
- Ljuset ska vara bländfritt. Armaturen ska vara utformad så att glödlampan inte syns.
- Blanka ytor och reflexer kan blända.
- Undvika motljus från tex fönster.
- Ficklampa/pannlampa som komplement vid ex hantering av spis, tvättmaskin och för att se in i garderob.



Bild Varbergs kommun



Punktbelysning

Riktad belysning då man läser, skriver, äter eller utför någon annan detaljerad aktivitet. Ljusriktningen skall sammanfalla med synriktningen och komma från vänster för högerhänta och tvärtom.

Kontraster

En viktig faktor för att vi ska se bra är att omgivningen och föremålen runtom oss har tydliga kontraster.

Kontrast är en tydlig skillnad i färg eller i ljusstyrka som gör ett föremål/objekt lättare att urskilja gentemot bakgrund. För att skapa en kontrast kombineras en ljus färg med en mörkare.

Att förstärka kontrasterna i rummet kan göra det lättare att orientera sig och upptäcka faror som innebär risker tex att halka eller snubbla.

Kontrast kan
vara bra

Val av kontrast
kan försvåra

Vissa färgkontraster
är jobbiga att läsa

Exempel på
färgkontraster
som passar olika
personer



Rörig bakgrund

Lugn
bakgrund
underlättar

**Du ser betydligt
mycket bättre om**
texten du ska läsa är stor
och om raderna inte är
för nära varandra.

Bra utformning och ett
lättläst teckensnitt
underlättar

Måndag
Stekt strömming och potatismos
Fisken

Kontrast gör skillnad

Ingen bra kontrast



Bild Kungsbacka kommun

Bra kontrast



Bild Varbergs kommun Mona-Lisa Turesson

Tydlighet i miljön underlättar



Bilder Varbergs kommun Mona-Lisa Turesson



Tydlighet i miljön underlättar



Bilder Varbergs kommun Mona-Lisa Turesson

Skillnad i färg mellan föremål och bakgrund syns tydligt



Bild Varbergs kommun Mona-Lisa Turesson

Kontrastrik dukning



Bilder Kungsbacka kommun



Två sämre exempel på dukning vad gäller kontrast och färgsättning.



Bilder Kungsbacka kommun



Kontrastexempel på klocka och telefon



Ingen kontrast mellan urtavla, siffror och visare.



Bra kontrast mellan urtavla, siffror och visare.



Bra kontrast mellan urtavla, visare



Telefon med tydliga knappfunktioner och siffror

Intressanta sidor på nätet - syn

Synskadades riksförbund www.srf.nu

Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor www.nkcdb.se

1177 Vårdguiden www.1177.se

Kunskapsguiden www.kunskapsguiden.se

Kostnadsfri nummerupplysning www.118400.se

Vårdhandboken www.vardhandboken.se

Ögonfonden www.ogonfonden.se

Exempel på företag som säljer diverse hjälpmedel

Iris hjälpmedel www.irishjalpmedel.se

Varsam hjälpmedelsbutik www.varsam.se

Clas Ohlson www.clasohlson.com

Kjell & kompani www.kjell.com

Varberg Hearingmix Karl Nordströms väg 31 Varberg. [Tel:0768-638582](tel:0768-638582). Endast tidsbokning

Synlådan Cederbourgsgatan 6 Göteborg. Tel 0709-885501 www.synladan.com

Göran Sjäddéns rehabshop Rosenlundsgatan 4 Göteborg. www.rehabshop.se

Referenser

Ögat & synen Jan Ygge 2011

Den lilla boken om synen Krister Inde 2007

1177 Vårdguiden www.1177.se (170828)

Region Halland syncentralen

[Arbetsmiljöverket](http://www.arbetsmiljoverket.se)

[Iris hjälpmedel](http://www.irishjalpmedel.se)

Synskadades riksförbund www.srf.nu

Syntolkning, Anders Josby, Fristads folkhögskola

Ledsagning Stockholms syncentral, Stockholm läns landsting

Bilaga 2 Synskadades riksförbund



Synskadades Riksförbund SRF har två ändamål.

- Vi arbetar för att personer med synnedbrett syn ska ha samma möjligheter i samhället som övriga medborgare.
- Vi skapar möjlighet till social gemenskap. När vi träffas kan vi utbyta erfarenheter och därigenom gör vi livet lättare för varandra. De problem du möter i vardagen kanske en annan person i samma situation redan har en lösning på.

Som medlem i SRF kan du vara med på aktiviteter, få information om vad som händer och engagera dig mer vilket kan betyda att du får ett uppdrag som förtroendevald i någon av våra styrelser. Genom ditt medlemskap stödjer du SRF:s viktiga arbete. Hur du använder ditt medlemskap det bestämmer du själv!

SRF finns på riksnivå, länsnivå samt lokalföreningsnivå.

Du som medlem kommer oftast i kontakt med lokalföreningen. Det är där de flesta aktiviteterna äger rum.

I Halland finns följande lokalföreningar: SRF Kungsbacka, SRF Varberg-Falkenberg, SRF Halmstad-Hylte och SRF Laholm.

Har du tankar och funderingar, tveka inte utan hör av dig till SRF Hallands kansli.

Vi hjälper dig också med att komma i kontakt med den lokalförening du önskar.

SRF Halland

Kansli Telefon: 035-10 22 29

www.srf.nu/halland

[Karl XI:s väg 31](#)

[302 94 Halmstad](#)

Ulrika Wiland. Ombudsman

Telefon: 035 – 18 76 95

ulrika.wiland@srf.nu