



Center for
Specialrådgivning
Aarhus

Nedsat syn

Hvad kan jeg selv gøre



Center for Specialrådgivning
Aarhus

Tlf. 70 25 04 22

E-mail csa@mso.aarhus.dk

Web csa.aarhus.dk

Vi har et par forslag til, hvad du selv kan gøre for at afhjælpe problemerne ved dit nedsatte syn.

Vi anbefaler

1. Gå til din egen optiker. Måske kan der laves en bedre læsebrille, eller du kan afprøve og købe en lup.
En lup kan være en god hjælp. Håndlupper findes med og uden indbygget lys. Måske kan en læselineal være nok. Hvis du har brug for at have hænderne fri, kan en luplampe også være en god hjælp.
2. Sørg for tilstrækkeligt lys.
Især er det vigtigt med godt lys ved læsepladsen. Vi anbefaler en lampe med LED-pære. Afstanden mellem læsestof og lys på 20-30 cm giver den bedste effekt.
3. Sid tæt på dit fjernsyn. Måske sidder du i samme afstand, som du altid har gjort, men prøv at rykke tættere på.
DR tilbyder synstolkning på udvalgte programmer. Tjenesten kan bruges på TV, Smart-TV, computer, tablets og Smartphone.
Se mere [Synstolkning | Synstolkning | DR](#)

Forslag til steder du kan kontakte

- Lokale el-installatører, optikere, boghandlere m.m.
- Lysoglup APS,
Erhvervsvej 30, 2610 Rødovre
www.lysoglup.dk
Tlf. 43 45 14 51
- Hjælpemidler for Handicappede
Gørtlervej 1B, 9000 Aalborg
www.synsnerven.dk
Tlf. 98 95 42 44
- Butik Kik
Hjælpemidler til blinde og svagtseende
Blekingeboulevard 2
Handicaporganisationernes Hus
2630 Tåstrup
Tlf. 36 46 19 25

Hvem kan henvende sig?

For at være i målgruppen for hjælp fra Center for Specialrådgivning Aarhus skal man være diagnosticeret med en varig øjensygdom hos øjenlægen og have en synsrest på 6/18 eller derunder.

Er synsfeltet påvirket, kontrast synet alvorligt nedsat, eller er der et forhøjet forstørrelsesbehov, kan det funktionelle syn, samlet set være nedsat svarende til 6/18 eller derunder, og man er dermed også i målgruppen.

Forud for henvendelse omkring syn skal man have været hos øjenlæge, således der foreligger opdaterede øjenoplysninger.

Med venlig hilsen

Center for Specialrådgivning Aarhus

Synskonsulenterne

MarselisborgCentret

Evald Krogs Gade 11D

8000 Aarhus C

marts 2023



AARHUS
KOMMUNE