



# När synen inte längre räcker till

Vardagstips för dig som möter personer med synnedsättning

# Olika sätt att se



Normal syn



Katarakt/grå starr



Åldersförändringar  
i gula fläcken



Synfältsbortfall



Glaucom/grön starr



Diabetesskador

# Kontraster gör vardagen mer tydlig



När maten är synlig ökar matlusten och det blir lättare att äta. En bra belysning utan bländande ljus underlättar vid alla tillfällen.

## Uppmärkning gör skillnad



Förebygg fall med en reflekterande tejp.

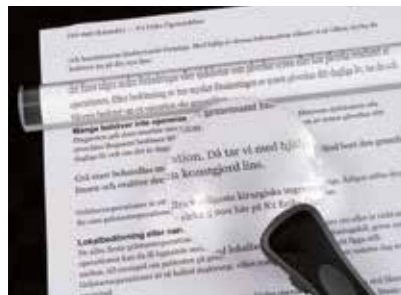
## En röd plopp förenklar och ökar säkerheten



# Förenkla kommunikationen



Bra ljus, enkel att rikta.



Enkel förstoring.

**Skriv med  
stor text  
med svart  
penna på  
vitt papper**



Lyssna istället för att läsa.



Stora tydliga knappar.

# Vill du veta mer?

**Boka en tid som passar er.  
Besöket är kostnadsfritt.**



Personal som fikar med fingerad optik.

Syninstruktörernas uppdrag är att underlätta för personer med synnedsättning. Vi kommer gärna ut till din arbetsplats, exempelvis på ett APT och delar med oss av tips och råd.

Vi berättar om de vanligaste ögonsjukdomarna och dess verkningar. Du får möjlighet att uppleva olika synskador samt prova enkla hjälpmedel och smarta ting.

# Kontakta syninstruktörerna

Telefon: 031-367 95 84

Måndag-fredag klockan 8.30-10.00

[syninstruktorer@aldrevardomsorg.goteborg.se](mailto:syninstruktorer@aldrevardomsorg.goteborg.se)

[www.goteborg.se/syninstruktorer](http://www.goteborg.se/syninstruktorer)

Våra tjänster är kostnadsfria

[www.goteborg.se/syninstruktorer](http://www.goteborg.se/syninstruktorer)