



Vardagstips

för personer med synnedsättning

Synskadades Riksförbund, 122 88 Enskede
Besöksadress: Sandsborgsvägen 52
Telefon: 08-39 90 00
E-post: info@srf.nu
www.srf.nu



Stöd gärna vårt arbete.
PG 90 00 90-2

Förord

Denna handbok ger smarta tips till personer med synnedsättning om hur vardagen kan fungera så smidigt som möjligt. Tipsen vänder sig till dig som antingen är synsvag, gravt synskadad eller helt blind.

Materialet bygger i huvudsak på erfarenheter från personer med olika former av synnedsättningar och ger både enkla och lite mer avancerade råd. Förhoppningsvis kan handboken vara till hjälp både för dig som nyligen fått sämre syn och för dig som har haft en synnedsättning länge. Den vänder sig också till dig som är anhörig eller möter personer med synnedsättning i ditt arbete.

Bli medlem

Ett bra stöd kan vara att möta andra som befinner sig i samma situation. Det kan du göra om du blir medlem i Synskadades Riksförbund, SRF. Genom oss kan du vara med på träffar, resor och engagera dig på den nivå du själv vill. Du får också information om vad som händer inom synområdet via medlemstidningen Perspektiv, podden Radio SRF och via distriktens medlemsinformation. SRF arbetar för att synskadade ska få en bättre vardag. Ju fler vi är desto starkare blir vi, och kan lättare driva dessa frågor framgångsrikt.

Välkommen!

Innehåll

Allmänna tips	5	Städa	55
Läsa och anteckna	7	Tvätta	57
Ekonomi	11	Sy	60
Inköp	15	Sticka och virka	63
Teknik	17	Smink	64
Ordning och reda	22	Motionera	67
Laga mat	34	Barn	71
Skära, hacka , rensa, skala	42	Reparera	79
Duka	49	Bostaden	87
Äta	52	Trädgården	90
Diska	54	Resor och fritid	102

Allmänna tips

Praktiskt arbete

Du kan göra nästan allt även om du inte ser. Arbetet utförs inte med ögonen utan med händerna. Men det är inte alltid så enkelt. Du måste vara envis, noggrann, idérik, stå ut med att arbetet tar längre tid och orka komma igen nästa dag när du misslyckats. Du måste våga pröva för att lyckas!

Bra hjälp finns att få hos din lokala syncentral. Där arbetar personalen med att underlätta och förbättra vardagen för personer med synnedsättningar. De kan hjälpa dig att hitta rätt hjälpmedel och visa hur du använder dessa. Till exempel att förflytta sig med vit käpp eller läsa punktskrift. Vissa syncentraler erbjuder även stödsamtal, informerar om synnedsättningar och ger råd om belysning och ergonomi.

En del kommuner har syninstruktörer (heminstruktörer) som kan ge stöd och trä-

ning i att använda synhjälpmedel. De kan även hjälpa till med viss anpassning av hemmet, till exempel att märka knapparna på ugnen och tvättmaskinen. Av dem kan du också få hjälp med orientering i hemmet och närmiljön och information om kommunens stöd, vård och föreningar. De kan också assistera i kontakten med till exempel syncentralen eller ögonläkaren.

Några enkla råd

- Se till att du är ensam när du vill göra saker på egen hand. Det kan vara frustrerande att ha någon bredvid som hela tiden vill hjälpa till, eller som lägger redskapen på platser som du inte hittar.
- Välj att göra det du tycker är viktigast eller roligast. Du behöver inte göra allting.
- Hitta dina egna arbetsmetoder och knep.

Du kan kanske inte göra saker på samma sätt som tidigare när du såg. Lösningar på hur du ska utföra arbetet kommer du på efter hand.

- Låt inte telefonen avbryta dig. Var koncentrerad och försök avsluta det du håller på med.
- Tänk först, arbeta sedan. Tänka och planera är extra viktigt eftersom du har färre handlingsalternativ än seende.

Produkter för personer med synnedsättning

Syncentralerna lånar ut hjälpmedel till synskadade. Kostnaden för hjälpmedlen varierar beroende på var du bor och vilket landsting du tillhör. Ibland är de gratis.

Du kan även handla själv i olika hjälpmedelsbutiker och beställa på internet. Till exempel på www.irishjalpmedel.se

Deras sortiment består av standardprodukter speciellt framtagna för synskadade och

produkter som anpassats. Bruksanvisningar kan beställas på tal, punktskrift eller svart-skrift.

Information om hjälpmedel hittar du i den här boken under rubriken:

» [Produkter för personer med synnedsättning](#) <<



Med daisyspelaren går det att hantera information på en daisyskiva eller en minnessticka. Till exempel bläddra, söka med hjälp av register, läsa innehållsförteckningar, sidnummer, sätta bokmärken med mera.

Läsa och anteckna

Läsa

Att läsa är nödvändigt. Vi behöver kunna ta till oss samhällsinformation, läsa manualer och de flesta av oss gillar då och då koppla av med en bra bok.

Det finns hjälpmedel i form av förstoringsglas, förstoringsskärmar, digitala förstoringsglas och läs-tv. Man kan också läsa med hjälp av en läsmaskin, en daisyspelare eller i mobiltelefonen. Med en daisyspelare eller en dator med daisyprogramvara går det att hantera information som ligger på en daisyskiva eller på en minnessticka som om den var en vanlig, tryckt bok: man kan bläddra i den, söka med hjälp av register, läsa innehållsförteckningar, sidnummer, sätta bokmärken med mera.

Det finns daisyspelare som tar emot information från internet. Via dem går det att läsa de tidningar du valt att prenumerera på samt talböcker.

- Daisytalboken gör det enkelt och lätt att bläddra och söka i boken. Talböcker lånas ut gratis till synskadade och andra personer med läsfunktionsnedsättning. Man kan antingen själv ladda ner böckerna till datorn, mobiltelefonen eller surfplattan alternativt få en cd-skiva eller ett minneskort från ditt bibliotek. På vissa ställen i landet finns också tjänsten Talboken kommer. Det innebär att du ringer till ditt bibliotek och ber en bibliotekarie skicka en bok direkt till din daisyspelare om den är uppkopplad till internet. Kontakta syncentralen eller ditt lokala bibliotek för mer information.
- Ljudböcker är inlästa på cd-skivor och oftast utan daisyfunktion. De kan köpas av vem som helst i bokhandeln eller lånas på bibliotek. Det går även att prenumerera på ljudböcker och läsa obegränsat eller ett

visst antal böcker via dator, surfplatta eller mobiltelefon.

- Böcker på punktskrift lånas från Myndigheten för tillgängliga medier, MTM på telefon 08-580 02 700 eller via www.legimus.se (ett användarkonto behövs).

Anteckna

Regletten är ett anteckningshjälpmedel för dig som använder punktskrift. En reglett är en hålmatrix man fäster över ett papper och som används som stöd för att skriva punktskrift med hjälp av ett stift som följer med.

Ett annat alternativ är en handdator med punktskriftsläsråd och punktskriftstangentbord. Det finns både med och utan talsyntes (en röst som läser upp vad som står på skärmen) och går även bra att ansluta till mobil eller surfplatta.

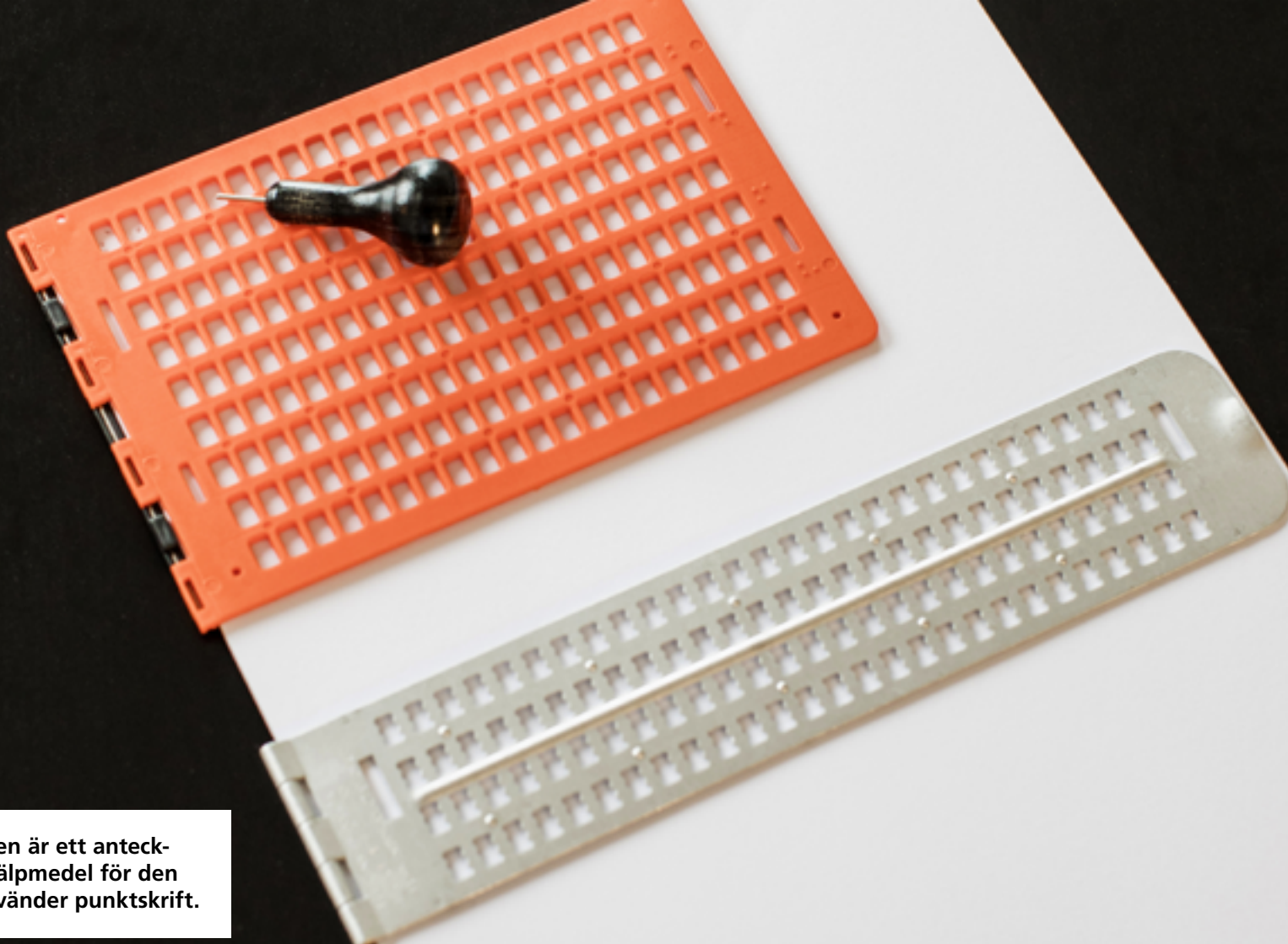
Ett snabbt och smidigt sätt att anteckna är att använda sig av ett så kallat fickminne, en liten digital apparat som ryms i handflatan.

Där kan du läsa in korta meddelanden som till exempel telefonnummer eller varorna du ska handla i butiken. En del av dessa fickminnen kan även användas för avlyssning av daisyböcker eller som kalender.

Tryckt material

Det finns flera möjligheter att föra över tryckt material till punktskrift eller tal:

- Inläsningstjänsten på biblioteken läser in skrivet material.
- Punktskriftstjänsten på MTM överför material till punktskrift.
- Med egen skanner kan du överföra vanlig text till din dator. Det finns också fristående läsmaskiner.

The image shows two grids used for dot-matrix handwriting. The top one is a bright orange plastic grid with a black handle. The bottom one is a silver metal grid. Both are placed on a white surface. The orange grid has a grid of small squares, and the metal grid has a similar grid but with a central horizontal slot.

Regletten är ett anteckningshjälpmedel för den som använder punktskrift.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Olika modeller av daisyspelare.
- Olika modeller av fickminnen.
- Regletter.
- Förstoringsglas.
- Läs-tv – en datorskärm med en kamera under samt ett läsbord. Kameran visar i realtid på skärmen det som ligger på läsbordet och man kan förstora till önskad storlek eller ändra kontrasterna.
- Läsmaskin – skannar in maskinskriven text och läser sedan upp den med en talsyntes.
- Tv-apparater med inbyggda hjälpmedelsfunktioner, skärmläsare och förstoring de flesta nya tv-apparater har sådana funktioner. Tv-tillbehör, såsom Chromecast, Google Play och Apple-tv kan också användas för att se tv-program i efterhand.



Fickminne för korta inlästa meddelanden.



Bordsbelysning med extra ljusstyrka kan underlätta läsningen.

Ekonomi

Om du har låga inkomster kan du söka fondmedel från Synskadades Riksförbund. Det går att söka bidrag för exempelvis inköp av dator, telefon, tandvård och rekreation. Ansökningsblankett och inkomstuppgift behövs. Ta kontakt med SRF på telefon 08-39 90 00 eller läs mer på vår webbplats www.srf.nu

Om du har handikappersättning från Försäkringskassan räknas det som en pensionsförmån, vilket betyder att du har rätt till pensionärsrabatt. Rabatten kan gälla när du reser, men villkoren kan variera. Pensionärsrabatten kan också finnas i andra sammanhang, till exempel vid besök på museer. Tänk på att du måste kunna styrka att du har rätt till rabatten genom att visa upp ett intyg från Försäkringskassan.

Plånbok

Det är praktiskt med plånbok med flera fack där sedlarna kan sorteras i storleksordning och läggas på bestämda platser. Har du få fack kan du vika sedlarna på olika sätt eller fästa ihop dem med ett gem. Ta för vana att sortera dina sedlar hemma i lugn och ro så att du får dem i den ordning du vill ha dem. Då blir det enklare när du ska betala nästa gång.

Mynt och sedlar

Lär dig att känna igen ljudet på mynten när du tappar dem för att kunna avgöra om det är värt mödan att leta efter dem.

Mynten har olika storlek och andra taktila kännetecken som skiljer dem åt. Samtliga sex svenska sedelvalörer har samma bredd, men är olika långa.

Riksbanken har även en sedelmätare i punktskrift och kännbara streck. Sedelmäta-

ren har formen av ett kontokort och kan användas för att identifiera svenska sedlar. På båda sidorna finns på nedre halvan av kortet till höger tre kännbara vita streck. Du som inte läser punktskrift kan ha viss hjälp av sedelmätaren genom att räkna strecken.

Du kan beställa sedelmätaren från SRF kontorsservice: kontorsservice@srf.nu

Riksbanken har även appen Kolla pengarna för smarta telefoner. När mobilkameran skannar av en sedel läser en mänsklig röst upp den aktuella valören.

För att beställa information om sedlar och mynt i punktskrift eller på daisyskiva ring Riksbanken på 08-787 00 00 eller läs på webbplatsen: www.riksbank.se/kollapengarna

Bankomater och betalkort

Många automater för uttag av pengar är utrustade med talstöd. Talet startas med en reliefknapp till höger om automatens klar-

knapp och läser upp viktig information som till exempel att automaten är ur funktion eller att du endast kan få ut 500-lappar. Du får ingen sekretessbelagd information via talstödet.

Låt gärna någon hjälpa dig läsa vad som står på displayen när du ska ta ut pengar, men överlåt inte till någon okänd att slå in din kod eller ta ut dina pengar!

I många affärer kan du ta ut kontanter när du betalar med ditt kontokort. Det är ett enkelt sätt att få lite extra kontanter.

Nyare bankautomater indikerar med ljud när du trycker på tangenterna. Välj ut och lär dig en automat som är lätt för dig att använda.

För att veta hur du ska stoppa in kortet kan du utgå från kortets kännbara chip eller göra ett jack på långsidan av kortet. Men se till så att jacken inte hamnar vid chipet eller sidan där magnetbandet sitter.

Riksbankens sedelmätare
underlättar identifieringen
av sedlarna.



Swish

Det går bra att använda tjänsten Swish för att föra över pengar till andra och betala om du använder tal eller punktskriftsläsrad och en Iphone.

Betala räkningar

Betala via internet och mobilbank

Ett bra sätt att betala räkningar är att ha e-faktura och autogiro via en internetbank. Ofta kan det vara enklare att sköta sina bankärenden via mobilbanken än från en dator eftersom det är mer lättnavigerat, men det kan variera beroende på bank. En smidig lösning är att logga in och signera med mobilt bank-id. Det går numera på alla storbanker. De flesta banker erbjuder också talande kortläsare eller dosor för inloggning och signering.

För dig som inte använder internet

För dig som inte använder internet finns ett särskilt servicekonto för synskadade. Det är

ett personkonto hos banken Nordea för personer som på grund av nedsatt syn inte kan använda vanligt konto. Alla kontobesked och meddelanden från banken till kunden skrivs med punktskrift. I dagsläget är det bara Nordea som har denna tjänst. Vissa banker tar efter överenskommelse emot inbetalningskort i kuvert utan att en betalningsorder är ifylld.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Sedelreda, sedelförvaring med flera fack i olika storlekar. Finns endast för Eurosedlar.
- Sedelmått.
- Kalkylator.

Med en talande kalkylator går det lättare att kalkylera.



Inköp

Handla utan hjälp

Att köra inköp på egen hand ger en känsla av frihet och oberoende, men upplevs av många som näst intill omöjligt. Här är några tips:

- Välj noga vilken butik du handlar i. God service och trevligt bemötande är viktigt. Se till att butiken erbjuder support om du har frågor i efterhand. Det är ofta lättast att få hjälp i små butiker och butiker med kundservice. Den vita kypen är ett bra hjälpmedel när du ska handla eftersom den förtydligar att du kan behöva hjälp.
- Planera dina inköp. Tänk efter hur varorna är placerade och välj om möjligt en tidpunkt när du vet att det inte är så fullt i affären. Välj varor som är lätta att sortera när du kommer hem. Köp inte många varor som ser likadana ut vid samma tillfälle. Märk varor som är svåra att känna igen redan i affären. Packa själv varorna så

blir det lättare att komma på om du glömt något.

- Fråga någon bredvid dig eller i kassan om du är osäker över om du tagit rätt vara. Du kan också plocka ihop det du kan och be om hjälp med det som återstår.
- Ett sätt att lära sig göra inköp på egen hand och slippa ledsagare, är att gå tillsammans med en annan synskadad. Det är roligare och lättare att göra det som är svårt tillsammans med någon i samma situation som en själv. Ni blir modigare och vågar leta själva och slipper affärsbiträden som genast kommer och frågar vad ni vill ha hjälp med och ni kan undersöka varorna i lugn och ro.
- Har du dator, smart mobiltelefon eller läsplatta kan du beställa på internet och få varorna hemskickade. En fördel är att du själv kan se vilka varor som finns i affären. I vissa internetbutiker går det även att se

innehållsdeklarationer på matvarorna. Tillgängligheten varierar, men det finns internetbutiker som fungerar riktigt bra. Fråga gärna andra synskadade eller sök på internet på orden: handla mat tillgänglighet.

Handla med hjälp i affären

Ring till butiken och fråga vilken tid som är lämpligast att komma om det är en butik där du behöver mycket hjälp.

Information om varor

När du köper radioapparater, mobiltelefoner och annat med knappar och tangenter är det praktiskt att hålla varan i handen. Butiksbiträdet kan då beskriva funktionen för respektive knapp du trycker på.

Allmän information för att förbereda köp av dyrare varor kan du få från konsumentvägledningen i din kommun. Sveriges konsumenter ger ut tidningen Råd & Rön som taltidning och som webbtidskrift på www.radron.net

Viktigt att tänka på:

Fråga efter en produkt där du så långt som möjligt kan göra inställningar med hjälp av fysiska rattar och knappar och där rattarna har hack. Om du till exempel ska köpa en tvättmaskin kan det vara bra med en maskin som har ett hack för 95 grader, ett för 60 grader, ett för 40 grader och så vidare.



Stora knappar och display som visar vem som ringer gör telefonen lättare att använda.

Teknik

Datorer

Du kan använda en vanlig dator och vanliga program med hjälp av hjälpmedel och olika inställningar. Det finns olika förstoringsprogram såsom Zoomtext och Supernova, samt möjlighet att ställa in färger och kontraster för att få bäst läsbarhet för just dig.

Det finns också så kallade skärmläsare. En skärmläsare är ett program med talsyntes, och med stöd för punktskriftsdisplay. En punktskriftsdisplay visar det som står på datorns skärm genom att stift höjer och sänker sig. Du ser mellan 12 och 80 tecken i taget beroende på hur stor displayen är. Displayen ansluts genom en usb-kabel eller blåtand. På det sättet kan du som läser punktskrift mejla, surfa på internet, skriva med mera.

Många operativsystem har inbyggda skärmläsare för enklare användningsbehov.

Hjälpmedel för jobbet kan man få från syn-

centralen, Arbetsförmedlingen eller Försäkringskassan.

Smarta telefoner och läsplattor

En smart telefon eller en läsplatta har nästan inga fysiska tangenter. Du styr den genom att röra direkt på skärmen. Om du behöver få texten på skärmen uppläst via tal eller om du är punktskriftsläsare har Apples Iphone/Ipad och Doro Claria bra lösningar.

Doro Claria har ett taktilt överdrag med hål i där respektive kommando/siffra sitter. Det ger en känsla av att ha en smart telefon med tangenter. Man kan ändra kontraster på skärmen, eller koppla till en punktdisplay.

Via så kallade appar kan du få tillgång till många funktioner, som kan underlätta din vardag. Vissa appar kostar, andra är gratis.

En förutsättning för att du ska kunna nyttja



En punktskriftsdisplay med talsyntes kopplad till läsplattan eller datorn gör att mycket går att uträtta digitalt.

valda funktioner i din smarta telefon eller läsplatta, är att du får träning och stöd. Undersök alternativen hos leverantören, på närmaste syncentral, på SRF eller på en folkhögskola som utbildar synskadade.

Med en smart telefon eller läsplatta kan du:

- Skicka och ta emot sms och e-post.
- Via gps ta reda på var du befinner dig och vad som finns runt omkring.
- Ta reda på när tåget eller bussen går
- Få hjälp att få tryckt text uppläst
- Läs elektroniska böcker.
- Använda sociala medier såsom Facebook eller Twitter.
- Göra bankärenden.
- Legitimera dig på olika hemsidor med hjälp av mobilt bank-id.
- Göra betalningar via Swish.

Telefonsvare

Telefonsvaren gör att du kan lugnt fortsätta

med det du håller på med och ringa upp när det passar dig bäst.

Telefonservice

Telefonen är ett utmärkt hjälpmedel för att klara många vardagliga situationer på ett självständigt sätt. Många olika typer av datasvarssystem finns idag. Personlig service finns ofta parallellt med datasvar.

Datasvar innebär att du under hela dygnet kan komma i kontakt med exempelvis banken.

Med hjälp av en knapptelefon får du information eller tjänster utförda. Kostnaderna för telefonservice kan variera beroende på vilken typ av telefonnummer som används och vilket abonnemang du har. 020 är ett telefonnummerprefix som är gratis att ringa. 071-nummer heter numera 09-nummer. Telefonnummer med dessa prefix (riktnummer) är betalnummer som det kostar mer att ringa till än vanliga abonnentnummer.

Om du använder Iphone för att göra tonval rekommenderar vi att du antingen använder hörlurar eller stänger av att högtalare ska kopplas in när du håller luren långt ifrån örat. Detta för att talsyntesen hörs bättre än om ljudet kopplas ut i högtalaren, vilket normalt sker om du håller telefonen långt från örat.

Detta gör du under: Inställningar, Allmänt, Hjälmedel, Voiceover och Ljud. Du måste hålla telefonen några centimeter från örat för att det ska fungera. Tonval som du ofta gör kan du lägga in i telefonen.

Det finns många gratis nummerupplysningstjänster i telefonen och på internet för att ta reda på telefonnummer. Du kan också använda till exempel Hittas eller Eniros app och via någon av dessa enkelt ringa och spara kontakter i din kontaktbok.

Du kan ansöka om att få kostnadsfri nummerupplysning om du är synskadad eller har ett läsfunktionshinder. Numret är 118 400. Tjänsten kan kopplas till tre abonnemang och

både mobiltelefoner och fasta telefoner går att använda. Du kan bli framkopplad eller få uppgifter via sms. För mer information, ring 020-36 46 56.

Webbplatser och appar

Hur en webbplats är uppbyggd, tekniskt och pedagogiskt, avgör om du kan läsa den med anpassade datorer för synskadade. Sidor som saknar bildbeskrivningar är svåra. Det finns speciella kommandon för att navigera mellan rubriker, länkar och olika delar på webbplatser. De fungerar om sidorna är gjorda enligt rekommendationer för bra tillgänglighet. Du kan få mer information genom din syncentral eller via SRF:s webbplats.

Tv-apparater

Nästan alla nya tv-apparater från 2016 eller senare har inbyggd skärmläsare med tal och förstoringshjälpmiddel. Läs i tv:ns manual om hur det aktiveras, vanligen under Inställning-

ar, tillgänglighet. Du kan behöva hjälp av någon som ser.

Du kan också be någon om hjälp att lägga in snabbval på din fjärrkontroll för att enkelt kunna se de vanligaste kanalerna.

Tillbehör, såsom Chromecast, Google Play och Apple-tv kan också användas för att se tv-program i efterhand.

SVT erbjuder uppläst text. Kontakta SVT:s tittarservice eller sök på www.svt.se för aktuell information.

Syntolkning

Allt fler tv-program syntolkas. SVT sänder många syntolkade program i SVT 24 kvällstid. Programmen finns också tillgängliga via SVT Play. TV4 sänder syntolkade program via playtjänsten TV4-tolken.

Också TV3, Kanal 5 och Discovery har syntolkning. I dagsläget är denna syntolkning tyvärr endast tillgänglig för Viasat-kunder.

Genom en mobilapp går det att få stora

svenska biofilmer syntolkade. Den som vill ha syntolkning laddar hem ett ljudspår till sin mobil strax före biobesöket. Appen synkas automatiskt sedan med bioljudet. Ibland arrangeras också gruppsyntolkningar av film, teater och idrottsevenemang. Även vissa museer erbjuder syntolkning. Hör av dig till din SRF-förening för mer information.

Syntolkning genom artificiell intelligens, ai

Det finns flera mobilappar som kan beskriva foton och föremål. Utvecklingen på detta område går snabbt. Kontakta SRF för tips på bra appar just nu.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Akustisk ljusindikator, används för att kontrollera om lampan eller lysdioder lyser.
- Enkla telefoner och mobiltelefoner.
- Telefoner med tydliga siffror.
- Telefoner med talsyntes.
- Enkla fjärrkontroller.

Ordning och reda

Höger- till vänsterprincipen

Är ni fler som delar på ett utrymme är höger-till vänsterprincipen utmärkt. I badrummet kan det till exempel innebära att din handduk alltid hänger till vänster, därefter övrigas.

Principen kan överföras på all personlig förvaring i gemensamma utrymmen: tandbors-tar, skor, kläderna på hatthyllan, i hotellrum-mets badrum med mera.

Allmänna tips:

- Förvara saker så att du lätt når dem och nära den plats där de oftast används.
- Gör en sak i taget och plocka undan innan du börjar med nästa.
- Ha bestämda platser för alla saker och ställ alltid tillbaka dem på sin plats.
- Lägg handtag och skaft mot ytterkanten i lådan så är de enklare att hitta.
- Ha inte mer saker än du kan hålla ordning

på. Plocka undan sådant du inte använder. Skänk bort saker du inte behöver. Second-hand-butiker kan ibland komma hem och hämta möbler och prylar.

- Lägg det du sällan använder i stapelbara kartonger högst upp i skåpen.
- Sortera logiskt, systematiskt och i kategorier. Skapa en bild av var saker och ting finns.
- En robotdammsugare kan vara praktisk.

Inredningstips

- Flexibel inredning i skåp och lådor är ofta bättre än specialinredning.
- Småhyllor och krokar går att sätta upp med fästkuddar eller dubbelhäftande tejp.

Praktiska prylar

I butiker som säljer verktyg finns ofta ett stort utbud av artiklar för att underlätta förvaring.

Här är några exempel:

- Stapelbara plastlådor med snäpplås, fack och lock.
- Verktygslådor i plast med fack och handtag. De är billiga, praktiska och lätta att bära.
- Specialkrokar och olika typer av hållare finns för skidor, bilhjul, slangar, tandbors-
tar, ridspö med mera. Den sistnämnda kan användas till förvaring av vita käppen.
- Magnetlister för verktyg och knivar.
- Trä- och metallister med flyttbara krokar.
- Verktyg och redskap med krok eller hål för upphängning.

Märkmetoder

Märkmetoder ska vara snabba och enkla och gärna gå att återanvända. Se till att ha något att märka med i fickan när du gör inköp så blir det enklare när du kommer hem. Det finns många metoder för att skilja på och känna igen saker. Allt behöver dock inte märkas. Du kan känna, lukta, skaka och smaka.

Känsl och kontraster

- Gummisnoddar av olika material och bredd kan användas för att skilja på olika typer av förpackningar som liknar varandra: schampo- och balsamflaskor, mejeriförpackningar eller kryddburkar till exempel.
- Använd burkar i olika storlek, färg och form.
- Häftmassa är lämpligt för tillfällig upp-
märkning.
- Måla med kontrastfärg eller använd tejp för att markera. Vävplasttejp är mycket hållbar och finns i många olika färger och bredder. Det är utmärkt att använda som marke-
ringstejp på handtag, linjaler, dörrposter med mera.

Digitala etiketter och talande läsare

En digital etikett är en specialetikett som innehåller en kod. Etiketten klistras man på den sak man vill märka upp och därefter hål-
ler man en liten digital avläsare mot etiketten

Gummisnoddar kan användas för att skilja olika typer av förpackningar som liknar varandra: mjölk- och filförpackningar, schampo- och balsamflaskor med mera.



och läser in informationen. På samma sätt men med en annan knapp på avläsaren får man därefter informationen uppläst. Detta är mycket praktiskt för att märka exempelvis mediciner, kryddor eller mat i frysen. Sätt märketiketten på en plastpåse, påsklämma eller gummisnodd, så kan du återanvända den när du köper samma produkt igen.

Märka med punktskrift

Du kan göra egna punktskriftsetiketter på många olika material:

- Präglingstejp.
- Pappersetiketter med självhäftande baksida.
- Papper.
- Skrivplast, lättare att känna på än papper och mer hållbart.

Använda och förvara punktskriftsetiketter

- Gör hål i papperet eller skrivplasten med ett hålslag och förvara dem i en pärm tills de ska användas.



Präglingssapparaten kan skriva ut etiketter på punktskrift som du sedan märker upp saker med.

- Papperslappar eller skrivplast kan du fästa med gummisnodd, gem, häftklammer, påsklämna eller snöre.
- Präglingstejp kan du dubbelvika runt en gummisnodd eller göra hål i för resårband. Klistra präglingstejpen direkt på förpackningar, maskiner eller pärmar.

Cd- och dvd-skivor

I handeln finns mängder av fodral, boxar, väskor, pärmar och askar för cd- och dvd-skivor.

- Välj olika fodral för olika kategorier av skivor.
- Skriv punktskrift på präglingstejp eller etikett. Fäst etiketten så det blir enkelt att läsa när du bläddrar bland skivorna.
- Skriv punktskrift direkt på plastfickor för skivorna.

Kläder

- Fäst en säkerhetsnål eller tryckknapp för att markera vad som är fram och bak. Du behöver inte sy fast tryckknappen. Strumpbyxor är bra att märka på detta sätt.
- För att kunna identifiera ett ytterplagg i en hall med många kläder kan man lägga en bjällra i fickan.
- Märk galgen som kläderna hänger på i garderoben.
- Klipp bort etiketten i nacken på tröjan för

att lätt kunna skilja den från en likadan tröja i annan färg.

Viktiga handlingar

- Lägg handlingarna i en lite tjockare plastficka. Punktmärk med präglingstejp, på papperslapp eller direkt på plastfickan.
- Häfta fast kvitton och garantisedlar på ett A4-papper. Skriv ned de viktigaste uppgifterna i punktskrift på papperet, till exempel vara, datum eller garantitidens utgång.
- Skriv med punktskrift direkt på papperet.
- Använd ljusindikator för att ta reda på vilken sida texten är när du ska skanna. Märk textsidan med en tejpbiter, lite häftmassa eller vik ett hörn.
- Sortera dina papper i ett hemarkiv och märk facken med punktskrift.
- Skaffa pärmar av olika utseende och material för att lättare kunna identifiera dem. Punktmärk dem på ryggen eller på kanten.

Nycklar

- Ha inte så många nycklar på samma knippa. Separera arbetsnycklar, hemnycklar, sommarstugenycklar och så vidare.
- Det är lätt att hitta rätt nyckel i ett nyckelfodral om nycklarna sitter på en rad.
- En figur på nyckelringen kan vara bra för att skilja nycklarna åt.
- För att identifiera nycklar som är väldigt lika kan du fila olika antal jack i dem klistra på sandpappertejp eller fästa plastringar med reliefmönster på nyckeln.
- Nyckelknippan kan du fästa i en karbinhake i byxlinningen. Komplettera med en nyckelkedja eller delbar nyckelring.
- Förvara nycklar du inte använder i ett nyckelskåp eller upphängda på krokar.

Ordning på saker du bär med dig

Ett enkelt sätt att förvara småsaker är att ha bra och rejäla fickor. Testa fickorna när du

provar och köper kläder. Fickorna bör inte vara för grunda i bakkanten så att saker ram- lar ur när du sätter dig.

Västar för kostym och frack är ofta utrus- tade med många bra fickor. De finns ofta att köpa billigt i secondhand-butiker. Tenniströ- jor, sommarskjortor, kjolar och shorts är extra smart att ha fickor på, eftersom du under varma sommardagar ofta inte bär jacka eller långbyxor med fickor.

- Hällor i linningen på kläder kan användas för att fästa nyckelring, plånbok, k äpp eller mobiltelefon i.
- En ryggsäck, axelrems- eller midjeväska ger dig fria händer och god kontroll över var du har dina saker.

Ordning på den vita k äppen

- Hemma kan k äppen ha en bestämd plats på en krok innanför dörren eller i ett hörn. Lägg alltid k äppen på samma plats i förhål- lande till dig själv, exempelvis bakom din

rygg på stolen eller mellan stolens ben.

- Märk k äppen så du inte förväxlar den med någon annans.

Olika sätt att förvara k äppen

- Ställ k äppen i ett hörn och använd den som rockhängare.
- Ställ k äppen i skorna.
- Häng k äppen på samma galge som jackan. Då kommer den inte bort och du känner lätt vilken som är din jacka.
- Sy fast ett resårband utanpå väskan som k äppen kan träs in i.
- Sy i en metallknapp i höjd med fickan på jackan för att hänga k äppen i.
- Sätt en karbinhake i k äppens snöre så du kan hänga den i hällorna på byxlinningen.
- Stoppa k äppen i tumstocksfickan eller bak- fickan.
- Stoppa k äppen i ytterfacket på ryggsäcken eller väskan.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Talande febertermometer.
- Talande personvåg.
- Talande eller taktila klockor finns både som väckarklockor, fick- och armbandsur samt som stoppur.
- Talande blodtrycksmätare.
- Ledfyr med fjärrkontroll.
- Taktila armbandsur.



Med ett taktilt armbandsur kan du känna vad klockan är.

Kryddor

- Märk locket med punktskrift på präglingstejp och flytta över locket från gamla till nya burkar.
- Ställ kryddorna i bokstavsordning. Kryddhyllan bör vara en burk djup. Då blir det en lucka i hyllan när du tar din kryddbark som du lätt hittar tillbaka till.
- Sortera och ställ kryddbarkar som hör ihop i anslutning till varandra.
- Välj kryddbarkar och pepparkvarnar som ser olika ut för att kunna skilja dem åt.
- Välj kryddblandningar för att minska antalet kryddbarkar.

Kryddbarkar kan märkas med punktskrift. Märk locket och återanvänd det när det är dags att köpa ny burk.



LAYA-SALT

BBQ-MIX

HAVS-SALT

ORDNING OCH REDA

Specerier

Häll över specerier som mjöl, gryn och flingor i burkar med olika utseende. Likadana burkar kan du märka med en punktskriftsetikett.

Mjök och fil

Mjölkförpackningen som ser ut som en tegelsten är enkel att märka genom att dra upp en av flikarna på ovansidan av förpackningen.

Frysvaror

Skriv med punktskrift direkt på locket till aluminiumformar. Använd klämman för att fästa punktskriftslappen på plastpåsen. Förslut påsar med garner i olika grovlekar för att känna skillnad på dem.

Flaskor

Gör en punktmärkt pappersstrut och trä den över flaskhalsen. Struten går att använda flera gånger.

Mikrovågsugn

När du köper en ny mikrovågsugn kan du prova om reglagen är lätta att ställa in och om det går att märka mikron så att den blir lätt att läsa av. På de billigaste ugnstyperna väljer du själv effekt och ställer in tiden med en timer. Mer påkostade modeller har digital visning av tiden. Det ger en mer exakt tidsinställning, men är svårt att märka upp.

Märk tid och effekt på ugnen bredvid rattarna. Gör inte för täta markeringar. Det blir svårt att känna av. Tiden kan till exempel märkas på 2, 5, 10 och 30 minuter.

Badrum

- Använd trådkorgar för schampo, tvål med mera så ramlar flaskorna inte ur så lätt.
- Sätt hyllan för schampo i ett hörn. Den blir lätt att hitta och du riskerar inte att stöta ner den.
- Häng badborste, toalettborste och nagelborste på krokar.

Medicin

Det kan vara svårt att hitta medicinen om du förvarar den i samma skåp som övriga familjen. Lägg den medicin du behöver för eget bruk på eget ställe eller i egen påse. En dosett kan underlätta för att slippa plocka ihop mediciner varje dag. Där kan du fylla på med dina mediciner i olika fack som hjälper dig både att hålla ordning på medicinerna och ha koll på att du tagit dem.

Dosetter finns att köpa på apoteken.

De flesta mediciner är märkta med punktskrift på förpackningen. Ett bra tips för dig som läser punktskrift är därför att förvara medicinerna i förpackningen för att kunna hålla isär dem.

Det är också vanligt att samma typ av medicin finns från olika leverantörer. Ofta har de olika förpackningar. Då går det att välja sin medicin med den förpackning som man har lättast att känna igen och skilja från övriga mediciner man eventuellt har.



En talande blodtrycksmätare eller febertermometer kan underlätta.

Att få veta mer om sin medicin

Passa på att fråga extra mycket om din medicin i samband med att du hämtar ut den.

Apotekspersonalen är kunnig och kan ge svar på det du undrar över. Det kan vara extra bra att ha med sig sitt anteckningshjälpmedel.

När du hämtar ut din medicin på apoteket kan du också beställa läkemedelsinformationen (bipacksedeln) i punktskrift eller storstil. Den går också att beställa direkt från läkemedelsföretaget.

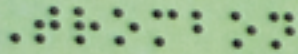
På FASS webbplats www.fass.se finns nyttig information om din medicin. Den fungerar även bra att läsa om du använder dator med skärmläsningssystem. Där finns även en lista över de apotekskedjor som erbjuder bipacksedeln i punktskrift:

www.fass.se/LIF/braille

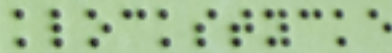
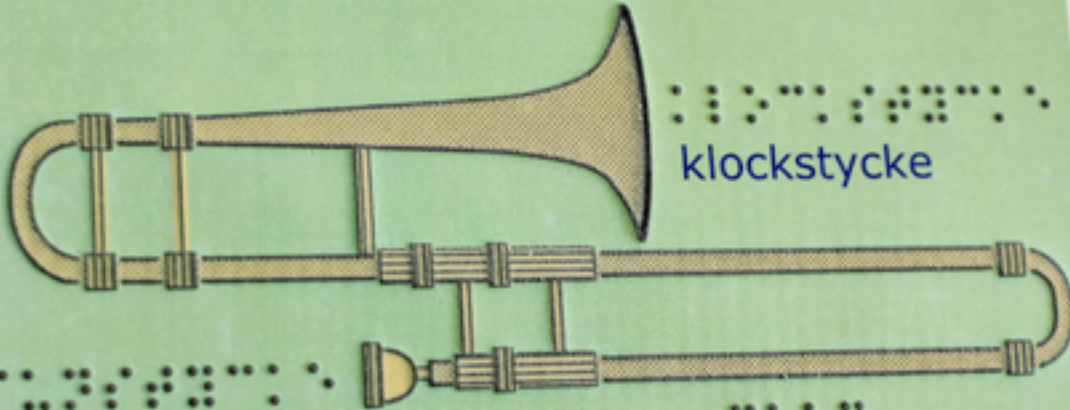
» Produkter för personer med synnedsättning «

- Talande blodtrycksmätare.
- Talande febertermometer.
- Präglingstång för punktskrift på präglings-tejp.
- Självhäftande märkduttar för märkning av reglage.
- Märkpasta för punkter eller reliefstreck. (Lackera över pastan så sitter den bättre.)
- Punktskriftsregister för pärmar.
- Skrivplast och papper för punktskrift.
- Frysetiketter för punktskrift, inte självhäftande.
- Talande etikettläsare.

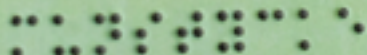
Med en taktill väggkalender håller du reda på dagarna. På de taktilla bilderna känner man bildens konturer. Denna kalender har även datumen i punktskrift.



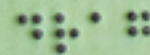
Trombon



klockstycke

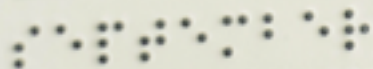


munstycke



drag

September



	v.	35	36	37	38	39
				11	18	25

Laga mat

Det finns många sätt för att nå ett bra resultat. Här kommer lite allmänna tips:

- Se till att det är tyst i köket för att kunna höra matlagningsljudet.
- Känn, skaka, lyssna och lukta för att identifiera burkar och varor.
- Stora skålar minskar risken för spill.
- Stora kastruller minskar risken för överkokning.
- Kontraster i form av färger är bra på kokkärl, fat, redskap och det man äter.
- Vänd kastrullhandtagen åt sidan eller in mot väggen så du inte riskerar att fastna och dra ner dem på golvet av misstag.
- Redskap med långa skaft minskar risken för att du ska bränna dig eller att de glider ner på botten av kastrullen.
- Det kan vara bra att alltid ha en väggfast konservöppnare på plats.

Fler tips som underlättar

- Använd plastpåse när du ska marinera eller panera fisk eller kött. Stoppa ner alltihop i plastpåsen, knyt ihop och skaka.
- Klipp grönsaker direkt i en skål.
- Fryser du isbitar i en låda kan du lägga islådan i plastpåse när du ska ta ur isbitarna så slipper du jaga isbitar över hela köket.
- Riv osten direkt i en plastpåse. Överbliven, riven ost kan då lätt stoppas i frysen.
- Vispa grädden för hand så hinner du känna av och märka innan den blir smör. Här kan man använda en skål med lock där man kan öppna i mitten av locket för att kunna vispa. Locket minimerar stänk vid vispning.
- Du kan höra när lasagnen är färdig. Det puttrar när såsen börjar koka i formen.
- Du kan känna med en vanlig bordskniv om fiskgratängen är färdig. Stick ner kniven och känn om knivbladet är varmt när du

drar upp det. Är bladet kallt är fisken inte färdig.

Se till att saker står stadigt

- Lägg ett diskunderlägg, en fuktig disktrasa eller liknande under plåtar, skärbrädor eller skålar.
- Fäst halkskydd eller kardborreband under saker.
- Fäst småsaker med häftmassa.
- Fäst självhäftande gummifötter för apparater under saker. Finns att köpa hos företag som säljer verktyg.
- När du ställer ifrån dig saker är det bra att ställa dem i ett hörn eller mot en kant som du lätt hittar. Ställ till exempel makaronerna vid spiskanten tills det är dags att lägga dem i vattnet.

Tips för att inte bränna sig

- Ställ kastrullen på kall spisplatta.
- Linda in fingret i aluminiumfolie om du

vill peta på något som är varmt, till exempel en köttbit i stekpannan.

- Om du vill känna att kastrullen står på plattan kan du ta ett bestick och dra runt kastrullen nere vid plattan.
- Känn försiktigt ovanför plattorna vilka som är varma.
- Grillvantar bör vara av värmetåligt material och nå upp till armbågen så du inte bränner dig på handlederna i ugnen.
- Använd ugnsfasta formar med korg som ytterform.
- Ställ in gallret i kall ugn och använd det för att rikta plåten/formen mot när du ställer in saker.

Krydda

- Lägg kryddorna i handen eller ta dem med nypan, innan du häller dem i maten. Använd recept och måttsats om du är osäker på hur mycket du ska ta.
- Häll över kryddorna i en burk som är lite

vidare. Då kommer du lätt åt att ta kryddorna med nypan eller med ett mått.

- Använd en liten tratt som är avpassad för en nappflaska vid påfyllning av olja, salt, peppar med mera.
- En gammaldags kaffekvarn är utmärkt att mala kryddor i.
- Det är lätt att skala vitlök om man lägger klyftan på en skärbräda och lägger ett knivblad över och dunkar till med knytnäven. Skalet spricker upp och är i princip bara att lyfta bort.
- Vitlökspressen är besvärlig att diska. Låt skalet på vitlösklyftan sitta kvar när du pressar vitlöken. Innanmätet följer med skalet som förblir i ett stycke och du slipper peta ur alla små hål.

Recept

Sätt fast receptet med häftmassa på köksluckan eller skaffa en speciell recepthållare så det inte behöver ligga i vägen på arbetsbänken.

Bra både för den som läser punktskrift eller behöver läsa på nära håll. Det är bra att skriva punkt-recept på skrivplast. Hållbart och enkelt att diska om det blir kladdigt. Om du lyssnar på recept, lägg daisyspelaren i en plastpåse.

Du kan låna kokböcker i punktskrift på Myndigheten för tillgängliga medier, MTM. Kokböcker som talbok kan du låna på talboksavdelningen på biblioteket.

Tidmätning

Det elektroniska tidtagaruret är praktiskt eftersom du kan förbereda och ställa in tidtagningen och sedan starta det efter att du förberett dina arbetsuppgifter.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Taktill mekanisk äggklocka.
- Elektronisk kökstimer som indikerar med ljud när du ställer in den.
- Talande termometer med stekgivare.
- Grillvante med långt skaft.

- Märkdutt på spisvred.
- Märkpasta för att märka upp inställningsknappar på en induktionshäll.
- Märk mat i frysen med hjälp av etiketter och talande etikettläsare

Olika matlagningssmetoder

Koka

Tips för att förhindra överkokning:

- Sätt en klädnyppa på locket för att göra en springa mellan lock och kastrull.
- Använd en stor kastrull.
- Välj låg effekt på plattan så att det inte går för snabbt.
- Håll händerna på handtagen och känn försiktigt hur varm kastrullen är så har du kontroll över vad som händer.
- Ha en liten pyts med kallt vatten bredvid spisen som du kan hålla i om du vill dämpa kokningen.

Slow Cookers

Grytorna som kallas Slow Cookers eller Crock-Pot finns i flera modeller och underlättar matlagningen. Man lägger i köttet, grönsakerna, vattnet och det vill ha i maträtten, ställer den i ugnen och några timmar senare är maten klar. Den tillagas i en låg temperatur och köttet blir mörkt.

Riskokare

Med en riskokare blir riset perfekt kokt utan att du behöver vakta kastrullen.

Sparkokning

Sparkokning är en gammaldags matlagningssmetod som spar energi, minskar risken för överkokning samt för att bränna vid maten. Koka upp maträtten 2–10 minuter och använd eftervärmningen på plattan för att låta maten koka färdigt. Ägg, fisk, potatis, ris och risgrynsgrot är maträtter som kan tillagas på detta sätt.

eftersom stekljudet hörs. När margarinet slutar fräsa är det klart att steka i.

- En stekpanna av teflon väger lite och är lätt att hantera. Bra teflonpannor behöver dessutom nästan inget stekfett.

Köttbullar:

– i stekpanna

Gör smeten lite extra fast så att köttbullarna håller ihop. Räkna dem innan du lägger ner dem i stekpannan, lägg först runt kanten och några enstaka i mitten. Vänd genom att skaka stekpannan. Plocka upp köttbullarna med hjälp av en trätandpetare om du är rädd att bränna dig. Köttbullarna följer med upp när de är färdigstekta. Provsma om de är färdiga. Gör små köttfärsbiffar istället om du tycker det är svårt att göra köttbullar.

– i ugn

Det går snabbare och köttbullarna steks jämnt, men de får inte den mörkbruna stek-

ytan. Rulla köttbullar på vanligt sätt. Sätt ugnen på 200 grader. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper överst i ugnen och stek dem runt 5 minuter utan att vända dem eller längre ner i ugnen 20–25 minuter.

Bacon

– i stekpanna

Istället för att skära med kniv är det smidigt att klippa baconet i bitar och sedan steka.

– i mikrovågsugn

Lägg baconskivorna på ett fat med dubbelvikt hushållspapper över och under skivorna. Du kan steka upp till fyra lager bacon samtidigt. Lägg hushållspapper mellan varje lager. Stek-tid per skiva är 20–45 sekunder beroende på tjocklek och ugnens effekt.

Pannkakor

Öka gärna antalet ägg och mängden mjöl jämfört med receptet så de inte blir för tunna

och svåra att vända. Känn med fingret om pannkakan är torr. Då är det dags att vända. Använd en stekspade som är mjuk i bladet och som räcker över hela stekpannan.

Om du vill slippa vända pannkakorna kan du rulla ihop dem till en crêpe. Lägg dem på bakplåtspapper när du ska rulla ihop dem, så undviker du att bränna dig.

Ett bra alternativ till tunnpannkakor är våfflor eller ugnspannkaka.

Köttgryta utan stekning

Använd ditt vanliga recept, men uteslut mjöl och smör. Lägg alla ingredienser som tål lång koktid i grytan. Byt mjölk mot vatten för att undvika att det bränns vid. Grönsaker och rotfrukter lägger du i mot slutet av koktiden. Red av med toppredning mot slutet om du vill ha en köttgryta med tjock sås.

Köttfärssås utan stekning

Lägg krossade tomater, köttfärs, buljongtärningar, hackad gul lök och tomatpuré i en gryta. Krydda med till exempel fransk matlagningssenap, peppar, vitlök eller örtekryddor. Koka i cirka 30 minuter. Red av med en toppredning mot slutet om du vill ha en tjock sås.

Fläsk i ugnen

Sätt ugnen på 225 grader. Lägg fläskskivorna i rader i långpannan. Ställ plåten i mitten av ugnen. Stektiden är 15–30 minuter beroende på tjockleken på skivorna.

Strömming i ugnen

Sätt ugnen på 225 grader. Smörj formen. Salta strömmingen på köttssidan. Lägg i fyllning och vik strömmingen dubbel. Lägg strömmingarna i rader i formen. Strö över ströbröd och några små klickar margarin. Stek i 20 minuter.

Kaffe

- Mät upp vattnet i en vid tillbringare. Ställ en tratt i kaffebryggaren och slå i vattnet.
- Ett smidigt sätt att göra kaffe är att mäta med större mått. Kaffet brukar bli lagom om du tar en liter vatten och 1,5 deciliter bryggkaffe.
- En perculatorbryggare är en kombinerad kaffekanna och bryggare som är lätt att använda.
- En elektrisk kaffebryggare där tratten för kaffefilter sitter fast på gångjärn är praktisk.
- Ställ termoserna i diskhon. Använd eventuellt en tratt. Lyssna på ljudet när det börjar bli fullt. Spiller du är det lätt att torka upp.
- Pumptermosen har stor öppning och är lätt att hålla i och är enkel att servera ur.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Äggskivare i extra stark konstruktion för att skära även champinjoner och kokt potatis.

Med en extra stark äggskivare kan du skiva kokt potatis, champinjoner och mycket annat.





Raka, jämna skivor blir det på en skärbräda med anhåll. Tjockleken på skivorna går att variera.

Skära, hacka, rensa, skala

Akta fingertopparna när du skär. Låt knivbladet glida längs med pekfingret som du håller i med, eller kupa handen och låt kniven glida mot de krökta fingrarna.

- Klipp eller skär direkt över skålen när du skär grönsaker, frukter och annat lättskuret.
- Klipp istället för att skära till exempel pizza, kyckling, grönsaker, frukt eller persilja.
- Använd osthyvel för att skiva gurka, hårt smör och leverpastej eller för att strimla vitkål.

Skala rå potatis

Använd potatisskalare som skalar tjockt och dra tätt mellan tagen. Skala mot dig så är det lättare att ha kontroll över vad du gör. Borsta potatisen efter skalningen med rotfruktsborste eller svamp med grön slipyta för att få bort svarta ögon.

Skala kokt potatis

Dela potatisen mitt itu. Lägg den platta sidan mot tallriken och nyp tag i skalet. Har du tur följer skalet med. Lättast på färsk potatis.

Skala lök

Spola eller lägg löken i hett vatten. Skalet blir segt och är lättare att ta bort.

Har du en fast utdragbar skärbräda kan du använda bänkkanten som stöd för att skära rakt. Du kan då sticka ned fingrarna mellan knivskaftet och bänkskivan för att måtta tjockleken medan du skär.

Redskap

- Skärbrädan ska vara stor. Skaffa gärna också två, en mörk och en ljus för att ge kontrast mot bänkskiva, livsmedel eller redskap.
- Förvara knivar i mellanrummet mellan spisen och bänken.

Teknisk utrustning

- Matberedare hackar, skär och strimlar snabbt. De finns i flera storlekar.
- Använd skärmaskin om du vill skära tunna och jämntjocka skivor. De finns ofta att köpa i secondhand-affärer.
- Äppelsvarven är ett utmärkt redskap som skalar, kärnar ur och skivar på en och samma gång.
- Körsbärs- och plommonurkärnare underlättar vid urkärning av större mängder.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Skärhjälp med styrstolpar som leder kniven och ger jämna skivor med rätt tjocklek. Skivtjockleken kan variera mellan 2 och 27 mm. Skärhjälpen är tillverkad i plast och tål maskindisk. Greppvänlig brödkniv finns som tillbehör. Skärhjälpen är otymplig att stoppa ned i en låda. Borra hål i den och häng den på väggen så blir den enkel att plocka fram och använda.

- Kniv med inställbart anhåll för att skära jämna skivor i önskad tjocklek. Finns för höger- och vänsterhänta.
- Tomatskärare, ett tångliknade redskap för att skära tunna, jämna skivor.

Hälla

- Stå vid diskbänken när du häller så är det enkelt att torka upp om du spiller.
- Använd skålar och burkar som står stadigt för sig själva. Då är båda dina händerna fria och du kan hälla och känna samtidigt.
- Ställ skålen i dishon eller mot kanten vid spisen eller diskbänken. Då hittar du den lättare och undviker att bränna dig.
- Gör hål i konservburken på två ställen i locket. Häll av spadet. Öppna sedan burken på vanligt sätt.
- Stöd skärbrädan mot kastrullen eller skålen du ska hälla i. Det blir stadigt och du har kontroll över vad du gör.
- Durkslag fångar upp den kokta maten.

Hälla i kopp eller glas

- Ställ glaset vid bordskanten – du får lättare plats för kannan utanför bordskivan. Stöd kannan mot glaset när du häller. För att ha kontroll kan du hålla tummen mellan kanna och glas och fingret i glaset.
- Känn på tyngden och lyssna på ljudet.
- Använd fingret för att känna hur fullt det blir.
- Luta glaset när du häller öl så skummar det mindre. Håll glaset över tallriken så spiller du inte på bordet.

Olja och dressing

Använd gärna en medicinkopp som rymmer 2 matskedar för att mäta olja och vinäger när du gör dressing. Häll upp i en burk.

Redskap

- I butiker för verktyg kan du hitta smarta trattar som inte finns i husgerådsaffären, till exempel trattar för kemikalier och olja, trat-

tar med inbyggda nät och trattar som slutar rinna när det är fullt.

- En spagettikastrull med insats underlättar när du ska spola av spagettin.
- En skärbräda med kanter och pip är bra när du ska hälla från skärbräda till skål.
- En måttsets med både hel- och halvdeciliter gör det lättare att mäta rätt mängd.

Teknisk utrustning

- En vattenkokare är enklare att hälla ur än en kastrull. Vattenkokaren stänger av sig automatiskt när vattnet kokat och den sparar energi.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Nivåindikator som känner av vätska för att hänga på kopp eller annat kärl finns med och utan vibration. När vätskan når upp till elektroderna på indikatorn börjar den pipa eller vibrera.

Baka

- Stora skålar minskar risken att hälla utanför eller att det rinner över.
- Välj en skål som kontrasterar mot det du arbetar med, exempelvis mörk chokladsmet i ljus skål och ljus sockerkaksmet i mörk skål.
- Ställ bakpulver, vaniljsocker, bakkryddor och andra ingredienser för bakning i en stor burk, så de är lätta att hitta. Märk locket med punktskrift.
- Om du inte har någon äggskiljare kan du använda en vanlig tratt eller handen för att skilja gulan från vitan. Låt vitan rinna mellan fingrarna ned i skålen.
- Trögflytande sirap blir tunn och lättflytande om du värmer flaskan en kort stund i mikrovågsugnen eller under varmvattenkranen. Sirapen fastnar gärna i måttet du mäter med. Häll i lite olja innan du mäter upp så glider den lätt ur.

Mäta och väga

- Använd fingrarna som måttstock. Lägg vänster hand på smöret och känn bredden med fingrarna. Skär till höger om pekfingeret. 50 gram smör är ungefär lika mycket som ett pekfingers bredd.
- Köp smörförpackning med portionsbitar eller flytande margarin. En deciliter motsvarar 100 gram.
- En hembakad tårtbotten som ska fyllas kan delas med en sytråd. Sno en tråd runt kanten och känn efter att den hamnat rätt. Dra tråden genom kakan.

Grädda

- Mät temperaturen i din egen ugn. Det är ganska vanligt att temperaturen på reglaget inte stämmer med den verkliga ugnstemperaturen.
- Baka en provkaka och ta tiden. Peta på kakan för att känna om den lossnar från plåten. Då är den oftast färdig. Med torg-

gummevantar, (vantar utan fingertoppar), kan du känna på kakan och samtidigt skydda händerna från att bli brända.

- Kakor på smörad plåt ligger still när man petar på dem.
- Bakplåtspapper eller teflonduk är praktiskt om du vill slippa diska plåten.
- Teflonduken är stadig och bra om du ska rulla en rulltårta.
- Lyssna på sockerkakan mot slutet av gräddningstiden. Du kan höra att den är färdig på det puttrande ljudet.
- Se till att det är undanplockat på bänken där du ska ställa ifrån dig den heta plåten.
- Sätt in ett galler i den kalla ugnen som du sedan kan ha som riktmärke när du ska sätta in plåten i den varma ugnen.

Kakor

- Det är enklare att göra stora kakor än små. Mazariner, polynéer och kongresser går utmärkt att baka i en enda stor form.

- Det är praktiskt att använda en form med löstagbar botten. Bakformar i teflon är lätta att diska. Mörka bakformar, typ teflonformar, ska ha 25 grader lägre temperatur än vad som står i receptet.
- Ljusa kakor, som marängar, ger bra kontrast mot den svarta plåten.
- Avlånga kakor är lättare att skära än runda. Vissa bakformar har mönster som går att känna på den färdiga kakan och som du kan följa för att göra raka, fina skivor.
- Det elektroniska tidtagaruret är praktiskt eftersom du kan ställa in tiden och starta uret när du stoppar in formen i ugnen.

Bröd

Knacka på brödets undersida. Bröd som känns lätt och låter ihåligt är färdigt. Baka med en hel påse mjöl – 2 kg – och gör ett stort bröd som täcker hela långpannan. Grädda i 175–200 grader i 60 minuter.

Teknisk utrustning

En bakmaskin, som blandar, knådar, jäser och gräddar automatiskt, kan vara en genväg till hembakat bröd.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Talande hushållsvåg.
- Elektronisk kökstimer som indikerar med ljud när du ställer in timern.
- Talande termometer.
- Äggskiljare, används för att skilja gulan och vitan i ägget.
- Taktill timer.

Denna kniv har ett anhåll. Det är ett slags stöd så att skivorna man skär blir lika tjocka.



Duka

När du vill duka fint

- Ställ först stolarna som du vill att ni ska sitta. Ställ tallriken mitt framför stolen vid bordet. Tallrik och bestickskaft ska ligga nära bordskanten. En bordstablett underlättar dukningen.
- Tänk på kontrasterna mellan bord och duk, duk och porslin, porslin och mat.
- Lampan över bordet ska inte lysa i ögonen.
- Ha bra belysning vid tallriken.

Praktisk utrustning för matbordet

- Använd rymliga muggar, glas och koppar för att undvika spill.
- Låga, stabila glas med tung fot är praktiska.
- Stora, rejäla uppläggningsfat och skålar är bra, så maten inte trillar av.
- En salladstång är lättare att ta med än sked och gaffel.
- Sked eller gaffel är lättare att ta marmelad med än en kniv.

- Använd stora tallrikar med riktig kant.
- Djupa tallrikar eller skåla är bättre än assietter till efterrätt.
- Vassa knivar, till exempel grillbestick är bra.
- Besticken bör inte vara för tunga i skaften. Risken finns att de tippas över om man lägger dem på ett uppläggningsfat.
- Ugnssäkra formar med korgar är att rekommendera för att slippa bränna sig.

Tänk på kontrasterna

- Koppar och muggar bör vara ljusa inuti som kontrast till mörk dryck såsom kaffe eller te.
- En ljus tallrik kontrasterar bra mot mörk mat och en mörk tallrik mot ljus mat.
- Glas som är färgade eller som har en färgad kant är lättare att se än helt genomskinliga.
- Tallriken kan gärna ha en kant med en kontrastfärg.

Kontraster är bra vid dukning.



Bordsdekorationer

- Vill du ha höga ljus bör de stå stadigt och vara så höga att de inte är i vägen när du letar efter saker.
- Ljuslyktor med värmeljus är stadiga och finns i många olika modeller. Använd en tång för att stoppa ner det tända värmeljuset i ljuslyktan eller batteridrivna värmeljus som tänds och släcks när du trycker på ljuset.
- Extra långa tändstickor eller gaständare med låga är praktiska för att tända ljus.
- Blommor bör stå i låga vaser så att du inte viftar till dem och så att de inte skymmer sikten för seende bordsgäster.
- Bordsdekorationer kan lämpligen stå vid bordets ena kortsida.

Bord

Ett fyrkantigt bord är bättre än ett runt. Det är lättare att hitta sin sittplats, orientera sig när man ska resa sig, och enklare att veta var bordskanten är när man ställer ifrån sig något.

Bra storlek på ett matbord är 75 centimeter per person och 95 centimeter på bredden. Du har gott om utrymme för att äta, maten får plats i mitten och avståndet till personen mittemot är lagom för att man ska kunna föra ett samtal.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Korkskruv med anhåll. Skruven är monterad i ett rör som stöder mot flaskhalsen medan korkskruven vrids ned i korken. Fordrar minimal handkraft.
- Serveringsbricka med antiglidbeläggning.



Att ha en korkskruv med anhåll kan underlätta.

Äta

Ätteknik

- Använd kniven eller gaffeln för att undersöka vilken mat du har på tallriken. Det som ska skäras är bra att ha nära sig. Skär försiktigt. Dela potatisen i skivor. Känn runt kanten då och då medan du äter och för maten mot mitten av tallriken. Ta inte så mycket mat att tallriken blir överfull.
- Klockmodellen kan användas för att beskriva var maten ligger på tallriken: Köttet ligger på klockan sex, grönsakerna på klockan elva och potatisen på klockan tre.

Söka på matbordet

- Sök med lätt hand utmed bordsskivan när du letar efter något så att du inte välter saker. För ihop fingertopparna till en snöplog och känn dig fram försiktigt.
- Följ med fingrarna längs med kanten av tallriken.

Vid matbordet

Bestämda platser vid bordet underlättar. Då vet du att det är tomt på din plats och du kan ställa ifrån dig det du har i händerna.

Vid matbordet flyttas maten och ibland är det svårt att veta var den står. Till vardags kan man ställa maten på en bänk i köket för att enkelt hitta det man söker. Det är praktiskt vid frukosten i en familj där man inte äter samtidigt och du inte har någon att fråga.

Restaurangbesök

Välj en maträtt som går lätt att äta. Be att få köttet skuret om du tycker det är svårt.

Servetten kan du lägga i knät, fästa i byxlinningen eller sätta fast under tallriken.

När du går ut och äter på restaurang har du ofta gott om tid att äta och kan ta det lugnt.

Ha med dig en lampa att ställa vid tallriken vid behov för att se maten eller menyn.

Gående bord, buffé

Här kan det vara bra att få hjälp av någon som går bredvid och berättar om alla rätter som serveras. Följ med den som ska ta mat till dig och gå efter med din tallrik. Din vän kan då berätta vad som finns på bordet och samtidigt lägga mat på både din och sin egen tallrik.

Bjuda gäster

Det är inte helt lätt att prata med sina gäster samtidigt som man lagar maten. Därför kan det vara bra att ha förberett det du vill göra utan hjälp innan gästerna kommer. Men det kan också vara trevligt att hjälpas åt i köket, så när gästerna kommer kan de få en enklare uppgift.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Bärbar batteridrivna lampa för att lysa upp tallrik och meny.
- Nivåindikator.

Diska

Diska för hand

- Fyll inte diskhon till brädden.
- Känn med händerna och använd en svamp.
- Diska undan efter hand medan du lagar mat. Arbetet blir lättare om du vet att arbetsytorna är lediga. Du slipper också obehagliga, kletiga överraskningar som kan ligga kvar på bänken.
- Dosera diskmedel direkt i handen eller använd pumpflaska.
- Ställ vassa knivar med spetsen nedåt i diskstället.

Diska i maskin

Diskmaskinen är ett bra hjälpmedel för att få undan använda skålar, bestick med mera under tiden du arbetar. Var systematisk. Fyll maskinen inifrån och ut.

Använd om möjligt maskindiskmedel i tablettform för enkel dosering.



Quick Disk gör att diskmedelsdoseringen blir rätt vid handdisk.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Quick Disk: Diskmedelsbehållare i transparent plast med vitt lock. Ska fyllas med 3/4 deciliter diskmedel. Ett lätt tryck på locket med fuktad diskborste ger borsten lagom mängd diskmedel för diskning av exempelvis en tallrik eller kokkärl.

Städa

Underlätta städarbetet

- Ha en dörrmatta både innanför och utanför entrén. Ha skor vid ytterdörren som är lätta att hoppa i och ur när du ska springa ut med soppåsen eller hämta posten.
- Sy en stor ficka på förklädet. Är förklädet långt kan du göra en djup ficka genom att vika det dubbelt. Sy fast tyget vid midjan och gör öppningar i båda sidorna. Då får du en jätteficka och kan bära med dig det du behöver när du städar.
- Torka ytorna två gånger, först åt ena hållet och sedan åt det andra. Då vet du att du inte har missat något.
- Arbeta på diskbänken. Det blir enkelt att städa om du spiller.
- Mirakeltrasa finns i många modeller och behöver inga rengöringsmedel i skurvattnet. Den kan användas både som dammtrasa och till att våttorka med.

- Det är enklare för barn att städa om leksakerna ligger i en samlad hög.
- Skrapa ihop kringströdda leksaker med badrumsskrapan.
- Glassplitter är lättast att dammsuga upp.

Dammtorka

- Förvara prydnadssaker i vitrinskåp så slipper du dammtorka eller puffa ner saker av misslag. På ljusa möbler syns dammet mindre.

Dammsuga

- Det kan vara praktiskt att dammsuga barfota, då känner du lättare när det blir rent.
- Du kan korta dammsugarröret och lägga dig på knä. På så vis kan du känna dig fram medan du dammsuger.
- Ställ dammsugaren med stickkontakten i vägguttaget nära där den ofta används.
- Genom att använda en bredd platt svabb

med mikrofiberduk kan du snabbt samla upp smulor och annat i ett hörn som du sedan kan dammsuga upp med till exempel en handdammsugare.

- En liten handdammsugare är praktisk för ansamlade smulor och dylikt.

Städsååpet

Sortera efter kategorier. Ha en hink med allt som behövs för golvet, en låda för skoputs, en för fönsterputs och så vidare. Ställ det du sällan använder högt upp i skåpet, och det du använder ofta nära och lättåtkomligt.

Toalett och badrum

- Använd grov svamp med vit yta för handfat och badkar. Svampar med vit yta innehåller skonsamt polermedel som inte repar kakel, sanitetsporslin eller målade ytor. Svampar med grön yta innehåller slipmedel och bör inte användas på repkänsliga ytor.
- Förvara en hink med städredskap och ren-

göringsmedel i badrummet så att de är lättillgängliga.

- Ha egen hylla i badrumsskåpet, se till att dina saker inte blandas med resten av familjens.
- Sätt i en speciell sil som fångar upp hår i golvgrunden vid badkaret eller duschen.
- Använd en tandborste att göra rent med runt kranar och andra trånga utrymmen.

Tekniska hjälpmedel

Satsa på en bra dammsugare. Tänk på följande innan du köper dammsugare:

- Pröva hur lätt maskinen går att dra över trösklar och runt hörn. Det är viktigt med stora, rejåla hjul.
- Lyssna hur högt ljudet är.
- Pröva hur lätt det är att byta påse och att just den påstypen finns att köpa i livsmedelsbutiken. Det finns också speciella dammsugarsajter på nätet som har de flesta påstyper. Dammsugaren bör ha sladdvinda och sladden bör vara minst sex till sju meter.

Tvätta

Sortera tvätt

- Sortera tvätten när du lägger den i smuts-korgen.
- Lägg strumpor och andra små plagg, som lätt försvinner, i tvättpåsar som får följa med i tvättmaskinen.
- Para ihop tvådelade kläder genom att sy en tryckknapp i överdelen och en annan i underdelen.
- Tycker du det är svårt att sortera tvätt och har någon seende som kan hjälpa dig kan du kanske ta ansvar för att hänga den.
- Välj kläder som gör det enkelt att sortera. Ljusa kläder i syntetfiber tar lätt åt sig färg och blir fula. Det är praktiskt om underkläder och strumpor som tvättas ofta har samma färg så du slipper sortera dem.
- Som synskadad kan sortera bort det som du av erfarenhet vet faller, till exempel jeans, och sådant du vill ha vitt och fräscht, till

exempel lakan och handdukar. Övrig tvätt brukar gå bra att tvätta i 40 grader.

Strumpor

- Para ihop strumpor med en säkerhetsnål eller en ögla av resårband. Det finns även olika hållare för strumpor att köpa.
- För att slippa sortera strumpor, köp många likadana par.

Tvättmedel

Pulvertvättmedel är lättare att dosera än flytande.

Tvättmaskin

Fundera redan i butiken hur maskinen ska märkas. Reglage för programval bör indikera med ljud när du gör inställningar och vara utformade så du känner hur de är inställda.

Undvik touchknappar

Märk tvättmaskinen ovanpå med självhäftande punktskriftsetiketter om det inte går att märka reglagen. Lösa instruktionslappar kommer lätt bort.

Allmän tvättstuga

Försök att få en fast tvättid regelbundet så slipper du be om hjälp för att skriva ditt namn på bokningslistan varje gång.

Bokningssystem med nyckel och cylinder som du låser, är logiska och systematiska och fungerar utmärkt när du inte ser.

Stryka och mangla

- Var noggrann när du hänger den våta tvätten så slipper du mycket efterarbete. Slät tvätt är enkel att stryka och mangla. Tvätt ska vara fuktig för att vara lätt att få slät när du manglar eller stryker.
- Lakan och kökshanddukar som torkats i torktumlaren blir ofta skrynkliga, men blir

släta om du plockar ut dem och hänger dem på tork medan de fortfarande är lite fuktiga. Tvätten blir också skrynklig om du fyller torktummlaren med för mycket tvätt, eller låter den ligga kvar för länge. Enstaka plagg som blivit skrynkliga i torktummlaren kan bli släta om du stoppar in dem en stund till i torktummlaren.

- Följ sladden för att hitta till det varma strykjärnet, så slipper du bränna dig.
- Moderna manglar är barnsäkra och därför enkla att använda.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Strumpsorterare. Plastringar som finns i flera färger och storlekar som används för att hålla samman strumpor.
- Färgindikator, som är en elektronisk detektor som talar om färgen på kläder, växter, kablar och mycket annat i omgivningen.
- Tvättbara etiketter för talande etikettläsare.

Strumpsorterare håller ihop
strumporna vid tvätt.





Sy

Lappa

För att täcka hål i plagg finns lappar med lim på baksidan att köpa. Du sätter fast dem genom att lägga limsidan mot tyget och stryker över dem med varmt strykjärn. Nackdelen är att de lätt lossnar vid användning och tvätt. Sy i så fall fast dem med dubbel tråd.

Fäst lappar med textillim och sy. Textillim lämpar sig bäst för grova tyger. Tunna tyger blir dessvärre styva och stela av limmet.

Textillim tål maskintvätt upp till 60 grader.

Trådrullar

- Märk med punktskrift.
- Välj trådrullar som ser olika ut.

Måttbandet har markeringar de första tio centimetrarna och sedan var tionde centimeter med häftklammer.

Klippa

Klipp nära fingrarna. För att få det rakt, riv tyget. Det går oftast lätt i trådens riktning.

Knappnålar

Välj långa knappnålar med plasthuvud. Det går också använda vanlig kontorstejp eller säkerhetsnålar som alternativ till knappnålar.

Sy en fäll

Klipp ut en remsa av papp som är lika bred som fällen och använd den för att mäta med. Stryk fällen, så glider inte tyget medan du syr.

Knappar

- Knappar med fyra hål sitter bättre om du syr hålen två och två. Använd stark, dubbel tråd.
- Sy några extra stygn i knapparna när plagget är nytt så sitter de ofta kvar tills plagget är utnött.
- Håll ihop knappar som är lika genom att trä dem på en säkerhetsnål och som du märker med punktskrift.
- Sätt en tändsticka mellan tyget och knappen när du syr fast en knapp så får du det mellanrum du behöver för att knappen ska kunna knäppas.
- Behöver du sy i en pälsknapp, sätt ett papper under knappen så pälsen inte trasslar in sig i tråden.

Trä symaskinsnålen

Det finns flera varianter av nålpåträdare för symaskin och även symaskiner med inbyggd nålpåträdare. Det går utmärkt att använda

nålpåträdare för vanliga synålar som består av en plåtbricka med en ögla av extra stark pianotråd.

Gör så här:

Trä symaskinen fram till nålen. Trä tråden i en stoppnål. Sätt i nålpåträdaren i symaskinsnålen och stick in stoppnålen i öglan på nålpåträdaren och dra igenom. Dra därefter tråden genom nålen med nålpåträdaren.

Sy rakt på maskin

Sy rakt med hjälp av anhållet som följer med de flesta symaskiner. Den ser ut som en liten lie i stål med krokigt blad. Skaftet spänner du fast med en skruv i ett hål i pressarfoten. Bredden reglerar du genom att flytta skaftet tills bladet ställs på lagom avstånd.

Använd kardborrband eller hopsytt resårband i mörk eller ljus färg som linjal runt friarmen på symaskinen. Det är lätt att flytta för att reglera den exakta bredden.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Punktmärkta måttband märkta varje centimeter och måttband med häftklammer de första 10 centimetrarna och sedan var 10:e centimeter.
- Självpåträdande nålar. Nålens öga är försedd med ett kilformat spår där tråden kan pressas in. Finns både som synål och symaskinsnål. Du måste sy långsamt för att inte tråden ska åka ur nålen.
- Nålpåträdare av metall. Består av en plåtbricka med en ögla av metalltråd. Stick in öglan i nålsögat och trä tråden i öglan. Dra tråden genom nålsögat med hjälp av nålpåträdaren.
- Automatisk nålpåträdare för synnålar. Nålen sätts i ett rör med nålsögat nedåt. En liten metallbit trycker tråden genom nålsögat. Kan endast användas för synnålar med grovlek 3, 5 och 7.
- Nålpåträdare för symaskin.



Sticka och virka

- När du stickar ränder kan du använda olika antal säkerhetsnålar för att markera vilken färg randen har eller så kan du skriva färgen på ett punktskriftspapper som du fäster på randen med en säkerhetsnål.
- En tröja med flera färger kan du enklast göra med ett flerfärgat garn. Tjockt garn som inte delar sig är lättast att sticka med.
- Använd abakus eller annan kulram för att hålla reda på vilket varv du stickar.
- Om du stickar mönster med samma antal varv emellan, till exempel flätor, kan du ha en ask med samma antal knappor, som du flyttar till locket vartefter du stickar varven.
- Stickor och virknålar med kontrastfärg är lättare att upptäcka på bordet.

Den talande färgindikatorn läser upp färgen när du håller den mot produkten.

Garnfärger

- Skriv garnfärgen med punktskrift på papper eller skrivplast. Gör hål med ett håslag och fäst garnet i hålet.
 - Nysta garnen på olika sätt för att skilja dem åt.
 - Lägg garnet i punktskriftsmärkta påsar.
 - Trä pärlor av olika sorter och antal på garnet.
- » **Produkter för personer med synnedsättning** «
- Talande färgindikator som säger färgen när du håller den mot produkten.

Smink

Underlagskräm för puder och rouge

Enklast är att använda en tub som är lätt att pressa krämen ur. Se till att ditt hår är ordentligt bakåtkammat och skydda dina kläder.

Lägg en klick på pannan, hakan, näsan och vardera kinden. Börja i mitten av ansiktet och arbeta utåt hårfästet. Sätt ett finger på hårfästet om du vill vara säker på att inte få kräm i håret. Applicera hellre för lite än för mycket kräm. Lägg kräm en bit ner på halsen så det inte blir en skarp kant. Rikta hakan uppåt.

Puder

Använd pressat puder för att slippa spill. Håll upp hakan. Börja alltid i mitten av ansiktet och arbeta utåt. Pudra ett par gånger på näsan, hakan, pannan och området runt munnen. Lägg på försiktigt runt ögonen och glöm inte områdena runt näsan och ögon-

locken. Borsta bort överflödigt puder. Använd inte bomullstussar till att lägga på puder med.

Rouge

För att lokalisera rätt plats lägger du ett finger alldeles vid hårfästet i nivå med örats översta del. Använd andra handens pekfinger för att hitta området som ligger längs kindbenet i nivå med ögat. Då kan du känna att du har en linje som går från hårfäste till kindens mitt. Rougets bredd bestäms av den borste du använder. Börja i nivå med örat och gå nedåt mot kindens mitt. Borsta fram och tillbaka några gånger för att få det ordentligt utjämnat. För borsten nedåt mot näsan och inte upp mot ögonen. Fem till sex gånger är lagom. Dra inte ner färgen för långt i ansiktet. Använd en stor, yvig borste.

Ögonskugga

Pressat puder är lättast att använda. Glid med fingret över puderkakan. Titta ner mot fötterna och rikta hakan uppåt. Lägg fingret på ögonlockets mitt. Jämna ut skuggan till yttre ögonvrån och gå sedan till den inre. Upprepa en gång till så att ögonskuggan blir ordentligt utjämnad. För lite ögonskugga är bättre än för mycket.

Mascara

Sätt på mascara efter att du applicerat ögonskuggan. Måla fransarna från undersidan, från roten till toppen, från inre ögonvrån till yttre. Öva först med pekfingret om du är osäker. Använd en fuktig tops och dra under nedre ögonfransarna i fall det har kommit mascara på huden.

Läppstift

Vrid upp så mycket att du känner toppen på läppstiftet. Vrider du upp för mycket kan du lätt bryta av det. Känn på munnens form innan du lägger något på läpparna. Lokalisera mitten av överläppen genom att placera ditt pekfinger lätt ovanför. Lägg toppen på läppstiftet mot mitten av underläppen. Lokalisera först med fingret. Gå från mitten ut mot mungipan. Ett par drag, inte för mycket. Pressa ihop läpparna hårt. Se till att du får ut läppstiftet jämnt. Bit av på en pappersnäsduk. Torka ren mungiporna så det inte blir kladdigt. Torka inåt mot munnen.

Nagellack

Transparent nagellack med glitterstänk gör inget om det hamnar utanför eller inte täcker hela nageln. Nagelförstärkare från apoteket kan få dina naglar att se snygga och prydliga ut.

Smycken

Förvara småsaker i stapelbara plastlådor med snäpplås, fack och lock. Lådorna, som är avsedda för skruvar, muttrar och dylikt, säljs i affärer för verktyg. Smycken som hör ihop kan förvaras tillsammans i en liten necessär.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Förstorande spegel. De finns med sugprop-par, på fot och med olika förstoringsgrad.
- Bärbar lästv, om den har en kamera som kan vinklas mot ansiktet.

Med hjälp av en ledsagare kan man komma ut och motionera. Ett gummiband eller snöre hjälper er att hålla ihop och ändå ha rörelsefrihet.





Motionera

Simma på badhus

Badhus är i princip alltid bemannade. Prata med personalen och beskriv vad du behöver få hjälp med. Det kan vara att hitta i omklädningsrum eller lämplig bana att simma på. Personalen kan hjälpa dig och underlätta ditt besök.

Ska du motionssimma är det även bra att fråga vilka lokala regler som finns, så att du vet hur du förväntas simma.

Att simma på en bana som har linor längs båda sidorna är bra. Det är lätt att följa en lina och du slipper riskera att slå dig på utskjutande badstegar och annat.

Att underlätta för övriga besökare genom att visa hänsyn är bra. Det kan man till exempel göra genom att skriva ordet Synskadad med vattenfast tuschpenna på en ljus badmössa.

När man inte ser så bra kan ljudnivån i en simhall vara jobbig för orienteringen. Tycker

du om när det är lugnare i bassängen så hör med simhallens personal när i veckan det är som minst folk och passa på att simma då.

Bada utomhus

Sätt en ledfyr som orienteringspunkt vid badstegen på bryggan eller till exempel vid din badhandduk vid strandkanten. Att ha med sig en strandfilt som är lätt att känna igen och/eller att välja en plats vid ett landmärke du har lätt att orientera dig till, är andra små tips som kan underlätta.

Gå, jogga eller springa

Om du springer tillsammans med någon finns det flera sätt att bli ledsagad på. Man kan till exempel hålla i ledsagarens överarm eller ha ett kortare snöre eller gummiband som ni båda håller i. Med ett snöre kan ni anpassa hur fritt eller hur tajt ni springer

beroende på omgivningen. Testa er fram till det som fungerar bäst. Använd gärna reflexvästar som det står Synskadad och Ledsagare på så att omgivningen lättare förstår och kan visa hänsyn.

Om du är synsvag och kan springa utan att hålla i någon är även dessa västar utmärkta att ha som riktmärke när du följer efter din ledsagare.

När man är ute och rör på sig kan det vara roligt att ha koll på sträcka och tid. Med till exempel en Iphone går det bra även för den som inte ser. Med telefonens inbyggda tal-syntes och gratisappar som till exempel Runkeeper kan du få automatisk distansangivelse och tid uppläst. Skaffar du en pulsmätare i form av ett bröstband kan du även få ditt aktuella pulsvärde uppläst.

Utförsäkning och längdskidåkning

Att bli ledsagad på skidor kan göras på flera olika sätt. Längdskidor åker man oftast självständigt, men får då muntlig information om hur spåret ser ut, till exempel backar och snäva kurvor. Åker man på en bana med dubbspår kan man åka bredvid varandra och då blir ledsagningen tydligare.

Vid utförsäkning kan man ha en lång bank-äpp som båda håller i. Då kan man åka bredvid varandra och ändå ha gott om utrymme för att svänga. Vill du åka fritt och fort och samtidigt kunna höra din ledsagares instruktioner tydligt är ett bra tips att använda en komradio. Med ett headset inkopplat hör du ledsagarens instruktioner medan du åker.

Använd reflexvästar som det står Synskadad och Ledsagare på när du åker skidor. Det är en säkerhetsfråga och uppmärksammar omgivningen på att ge er plats. Om du är synsvag och kan åka skidor utan instruktioner är även dessa västar utmärkta att ha som

riktmärke när man åker och följer efter sin ledsagare.

Vill du veta mer om ledsagning på skidor finns utförligare information hos Synskadades Riksförbund. Du kan också kontakta Svenska Parasportförbundet.

Delta i idrottsaktiviteter

Det finns många idrotter i organiserad form som fungerar utmärkt att utöva som synskadad. Judo, simning, klättring och zumba är bara några exempel. Kontakta gärna arrangören och beskriv din synnedläggelse och vad du behöver extra hjälp med. De flesta vill gärna hjälpa till, men kan ibland vara osäkra på hur de kan göra det på rätt sätt. Ett tips är därför att be om att få en separat visning första gången eller att du har med dig en egen ledsagare de första gångerna. Då blir det lättare att komma in i aktiviteten på ett bra sätt.

Är du osäker på vilka föreningar och aktiviteter som finns på din hemort kan du kontak-

ta kommunens idrotts- eller fritidsförvaltning. De har en bra överblick på föreningslivet på orten. Du kan även hos kommunen ansöka om ledsagningstimmar för motions- och idrottsutövning.

Det finns även en del idrotter som utvecklas specifikt för synskadade, exempelvis goalball, show-down och elektronskytte. En lång rad idrotter för personer med funktionsnedsättning organiseras via Svenska Parasportförbundet. Kontakta dem för att hitta en idrott som passar just dig. Du når dem på telefon 08-699 60 00 eller via deras webbplats på www.parasport.se

» Produkter för personer med synnedläggelse «

- Reflexvästar märkta med orden synskadad och ledsagare.

Barn

Att vara förälder med synnedsättning kan kännas utmanande. Men det mesta man ställs inför är ändå desamma som alla föräldrar upplever. Ibland kan man behöva hitta andra sätt att lösa vissa saker på, men de flesta generella tips för föräldrar gäller även om man har en synnedsättning. För ditt barn blir din synnedsättning en naturlig del av livet och inget konstigt. Det flesta situationer kan man klara av själv om man har en synnedsättning men det finns såklart tillfällen när det underlättar om man har tillgång till en person som ser.

Tips:

- Sök dig till verksamheter som har organiserade aktiviteter, till exempel öppna förskolor. Där kan du delta i både organiserad och spontan lek med ditt barn och du har dessutom möjlighet på ett naturligt sätt få kontakt med andra föräldrar.
- Att tala mycket med barnet kan bli en

ersättning för ögonkontakt. Var noga med att vända ditt ansikte mot barnet. Genom att ha samspråk har du också god kontroll på var ditt barn är och vad det gör.

- Gå en kurs i hjärt- och lungräddning med inriktning på små barn. Öppna förskolor brukar ha sådana.

Att leka med små barn

Barn som inte kan prata använder ofta ögonkontakt i umgänget med vuxna, men lär sig snabbt att pappa eller mamma inte kan kommunicera på det viset. Oftast hittar barnet själv andra sätt för att få uppmärksamhet från den vuxne. Att redan från början använda mycket fysisk kontakt underlättar för barnet. Att leka fingerlekar och att visa saker genom att ta barnets hand är till god hjälp. Du kan också be barnmorskan visa dig spädbarnsmassage som du kan använda dig av för att natur-



ligt få den fysiska kontakten. Gör det naturligt att hålla ditt barn i hand när ni är ute.

Barnsäkert i hemmet

Att se över sitt hem så att det är barnsäkert är viktigt för alla föräldrar, oavsett om man har en synnedsättning eller inte. Det ger föräldrarna en trygghet och barnet mer frihet. Här är några generella tips när det gäller barnsäkerhet.

- Säkra golvstående hyllor mot den bakomliggande väggen så att de inte tippar.
- Tänk på att det är lätt för ett barn att dra i en sladd och få med sig en vattenkokare eller annan hushållsmaskin.
- På möbelvaruhus kan man hitta bra produkter för att spärra skåp och lådor.

Om barnet själv har en synnedsättning finns det flera anpassade leksaker.

Undvik brännskador

- Spisen bör ha hållskydd, tippskydd, luckspärr samt skydd för den varma ugnsluckan. Om spisen saknar hållskydd, vänd kast-rullhandtagen inåt och använd de innersta plattorna.
- Förse heta element med galler i rum där barnet vistas.
- Reglera temperaturen på varmvattnet så att kranvattnet inte är för varmt.

Bada och leka utomhus

Bada tillsammans med barnet och ha hela tiden kontakt. Välj badplatser med långgrunt vatten. Barn rör sig snabbt och oberäkneligt. I vissa situationer kan det kännas enklare att ta med en ledsagare eller anhörig som kan hålla uppsikt.

Kom ihåg att det är du som är förälder. Be ledsagaren berätta för dig vad som händer så att du kan vara den som har kontakt med barnet och exempelvis säger till om barnet gör

något det inte får. Be ledsagaren att inte ingripa annat än i en nödsituation.

Även om det lilla barnen kan cykla så kan ett barncykelhandag vara ett alternativ för att veta var barnet är med sin cykel. Du kan då hinna få stopp på cykeln innan barnet cyklar ut på gatan.

Använd fotplatta till barnvagnen när du har ett lite äldre barn och ett spädbarn i barnvagnen. Då har du kontroll på bägge barnen.

Lär barnet att ”krama träd”, det vill säga att kommer ni från varandra så stannar barnet kvar där det är till du kommer dit.

Underlätta vardagen

- För att höra var barnet är kan man fästa en bjällra i barnets kläder. Små barn kan även ha leksaker som låter.
- Det kan underlätta att använda en lekhage eller att begränsa barnet till ett rum med till exempel trappgrindar vid dörrhålen när

du måste göra annat än bara se efter ditt barn.

- När barnet vill börja gå själv utomhus kan en sele underlätta om barnet släpper handen.
- Trädgården bör ha grind och staket.
- Om du har synrester kan kontrastfärger på barnens kläder underlätta när ni är ute.
- Bär barnet i bärsele så är händerna fria för att använda käppen.

Mata spädbarn

När barnet börjar äta själv underlättar det att sätta barnet i en barnstol. Man kan känna med en hand var barnets huvud är när man matar barnet. En del föräldrar väljer att ha barnen i endast blöja när barnen börjar äta för att göra rengöringen enklare.

När du matar barn med flaska är det bra att låta barnet ta nappen innan du vinklar upp flaskan för att minimera spill.



Byta blöjor

Utrusta ditt skötbord så att du har allt du behöver inom räckhåll. Man kan även lägga skötbordet direkt på golvet. Det kan vara praktiskt att skölja barnets stjärt under rinnande vatten direkt i handfatet. Större barn kan du ställa direkt i badkaret. Det finns också bra och praktiska våtservetter speciellt framtagna för småbarnsstjärtar.

Förskola

Om ditt barn ska gå på förskola kan det underlätta att först ha ett förberedande möte med personalen på avdelningen för att berätta om dina behov och önskemål. Be personalen mejla dig den information som sätts upp eller delas ut i barnets brevfack. Se också över avdelningens kapprum. Kanske kan det underlätta för dig om barnet får ha sin häng-

Taktila böcker, där barnet känner bilden med fingrarna, är bra för barn som inte ser.

Kortspel med
punktskrift
eller extra stor
stil finns.



are i ena änden av raden. Om du har nytta av det kan du be att få märka upp exempelvis klädnypor som används i torkskåpet med punktskrift. Om barnet inte har någon seende förälder kan det vara bra att be personalen på förskolan vara extra uppmärksam på om barnet exempelvis är röd i stjärten eller annat som kan vara lätt att missa. Om du inte kan klippa barnets naglar själv kan du även höra om någon i personalen kan hjälpa er med det.

Sagor

Barnböcker finns i många varianter både med tal och med punktskrift. Taktila bilderböcker, böcker med punktskrift och talböcker lånar du via Myndigheten för tillgängliga medier (MTM). De säljer också barnböcker med bilder, men som har text och syntolkning av bilderna i punktskrift. Mer information på www.mtm.se och www.legimus.se För att få tillstånd att låna tal- och punktskriftsböcker måste du först kontakta ditt lokala bibliotek.

Om du har svårt att själv läsa för ditt barn finns många barnböcker att tillgå både på ljudbokstjänster och musiktjänster på internet.

Tidningar

En del tidningar för barn och ungdomar går att prenumerera på via MTM på punktskrift eller som taltidning. Synskadades Riksförbund har också en egen ljudtidning för sina barn- och ungdomsmedlemmar som heter Oboj.

Spel

Iris Hjälpmedel säljer spel anpassade så att seende och synskadade kan spela tillsammans. De har klassiska sällskapsspel och kortlekar med punktskrift och storstil.

Företaget Varsam säljer leksaker, spel, bollar och annat som är taktilt, har ljud eller goda kontraster. Läs mer på www.varsam.se

Läxor

Det kan vara svårt att delta i barnens läxläsning om man inte ser eftersom många läroböcker inte finns tillgängliga på tal eller i punktskrift. Be gärna läraren att mejla dokument med exempelvis glosor som barnet ska träna på. Vissa läroböcker finns hos MTM och är sökbara i Legimus. Vissa böcker går också att få tag i via Specialpedagogiska skolmyndigheten, SPSM.

När barnet blir äldre kan man sitta med barnet och låta det läsa högt ur läxan. På det sättet kan man vara delaktig och hjälpa barnet att tänka och resonera.

Föräldramöte

För många föräldrar med synnedsättning kan föräldramöten kännas väldigt jobbiga. Det är lätt att uppleva att man sticker ut och det kan vara svårt att få kontakt med andra föräldrar. Det kan också vara svårt för de andra föräldrarna att veta hur de ska ta kontakt. Om man

vill och känner sig bekväm med det kan det vara till hjälp att berätta att man inte ser. Det kan också vara bra att förklara att man inte kan känna igen andra föräldrar och be dem att hälsa först när man möts. Har barnet en bästis eller nära kompis kan det vara en bra början att bekanta sig närmare med den föräldern.

När barnet blir lite äldre kan det vara en god idé att komma på besök på skolan eller i klassen och berätta om hur det är att leva med synnedsättning. Barn är ofta nyfikna och rättframma och de berättar gärna vidare vad de lärt sig för sina föräldrar och andra vuxna.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Tidningar och böcker på ljud och punkt.
- Anpassade sällskapsspel.
- Taktila böcker.

Reparera

När du ska reparera saker bör du ha ett rejält bord med stor arbetsyta och egen arbetsplats. Det är svårt att arbeta om det är trångt och en massa saker i vägen.

Det är viktigt med bestämda platser för verktyg och tillbehör så att du slipper ägna större delen av tiden åt att leta efter dem.

Planera och tänk noga igenom vad du ska göra innan du sätter igång. Använd verktygsbälte eller verktygslåda och ha med dig det du behöver så slipper du leta efter kringströdda verktyg.

Om du ska arbeta på ställningar och stegar bör du ha god kontroll över din kropp.

Fixera arbetsstycken

Det är viktigt att se till att arbetsstycket (det du ska jobba med) är ordentligt fixerat innan du börjar arbeta. Då kan du arbeta och känna fritt med båda händerna.

- En låda med sand, riskudde eller dylikt kan arbetsstycket stå stadigt i.
- Spänn ihop handtagen på en tång med gummiband. Fäst arbetsstycket i tången och eventuellt tången i skruvstycket.
- Bulta en kraftig klots på arbetsbänken som mothåll bakom skruvstycket. Du får ett stort klämomfång som är lättmanövrerat.
- Behöver du använda plåtsax, spänn fast ena skänkeln (handtaget) i skruvstycket så får du ordentligt stöd när du ska klippa.
- Fäst en krokodilklämma i vardera änden av en ståltråd. Fäst ena klämman och använd den andra till att fästa arbetsstycket.

Verktyg för att fixera arbetsstycken:

- Skruvstycke som är fast och flyttbart.
- Flyttbart skruvstycke med kula.
- Tvingar av olika slag: skruvtvingar, universalklämmor, snabbtvingar, hörntvingar,

- vinkeltvingar och remmar.
- Stativ Helping Hand med ställbara krokodilklämmor.
 - Kraftfulla magneter kan du använda för att hålla fast arbetsstycken, verktyg eller som anhåll.

Spika

- Det är enklare att skruva och det håller ofta bättre än om du spikar. Fäst krokarna och lister på väggen med häftmassa eller tejp så slipper du hålla i dem medan du arbetar.
- Använd en magnetskål för att förvara skruvar och spikar medan du arbetar eller fäst småskruvar och småspik på en tejprensa så att de håller sig på plats.
- Håll armen intill kroppen för att få stöd och för att hålla hammaren i rätt riktning. Mät ut och markera med en syl där spiken ska sitta. Borra ett hål och slå i spiken. Du slipper hålla i spiken om du har förborrat.

- Håll i spiken med en krokodilklämma, spetstång, magnet eller pappbit om du är rädd för att slå dig på tummen.
- Använd dorn (ett smalt metallverktyg med platt spets) för att träffa spiken på slutet.

Alternativ till hammaren

För små saker, använd häftpistol eller tryck in spiken med plattång eller tving.

Skruva

- Smörj skruven med olja, tvål eller stearin om du tycker det är trögt att skruva.
- Håll fast skruven på mejseln med häftmassa, tuggummi, magnet på skaftet eller tejp.
- Krysskruvar och sexkantiga skruvar för hylsnyckel är lättare att dra åt än skruvar med spår.
- Mät och markera med tejp eller syl.
- Borra innan du skruvar. Du får rätt riktning på skruven och kan dra åt ordentligt.

- Mät skruven med talande eller punktmärkt skjutmått.

Praktiska skruvmejslar:

- Skruvmejsel med spärrskaft som ger stor vridkraft och går att ställa om för höger- eller vänstergång.
- Mejsel med utbytbara bits som förvaras i skaftet eller i ett bälte med karbinhake. Den är lätt att ha med när du arbetar.
- Mejsel med hållare för skruven.
- Batteridrivna skruvdragare.

Borra

Borra först med en liten borrhållare för att markera plats och riktning. Borra därefter det riktiga hålet. Håll armen som stöd mot kroppen. En drillborr är lättare att använda än en elektrisk.

Sätt en tejpbit, gummisnodd, träklots eller trä en tunn lagom lång plastslang på borren för att markera hur djupt den ska borra.

Borra i metall

Gör en kraftig markering med körnare (ett smalt metallverktyg med vass spets) där du ska borra. Förborra med liten borrhållare och borra därefter med en större borrhållare.

Hjälpmiddel för att borra:

- Borrhållare med momentinställning för skruvdragning.
- Stativ för borrhållare.
- Böjlig axel för borrhållare.
- Borrhållare. Mutter som spänns fast på borrhållaren för att markera borrhållarens djup.
- Kombinationshållare för att sätta fast borrhållaren i bänkskivan.
- Borrhållare där borrhållarna är sorterade efter storleksordning.

Såga

Det är nödvändigt med någon form av stöd för att såga rakt. Skaffa en två meter lång, absolut rak riktstav av aluminium.

Det finns en rad olika så kallade geringsverktyg (som används för att såga vinklar och såga av brädor rakt).

Såga masonit- och träfiberplattor

Lägg en rak bräda på plattan. Mät från kanten med en tumstock eller ett måttband. Ta hjälp av en stor vinkelhake för att få det rakt.

Skruva fast brädan med skruvtvingar. Efterjustera flera gånger så är du säker på att det blir rakt.

Var noga med att hålla sågen rakt längs med brädan och låt så stor del av sågbladet som möjligt stödja mot brädan. Risken är annars stor att du sågar i brädan.

Skaffa en skena för cirkelsåg som du kan spänna fast på en skiva.

Verktyg för träarbeten:

- Geringssåg, fast och steglös inställning.
- Geringslåda i trä för sågning av fasta vinklar 45 och 90 grader.

Verktyg för att mäta vinklar:

- Smygvinkel för vinklar som inte är räta.
- Stor vinkelhake är bra att ha om du bygger väggar och golv.

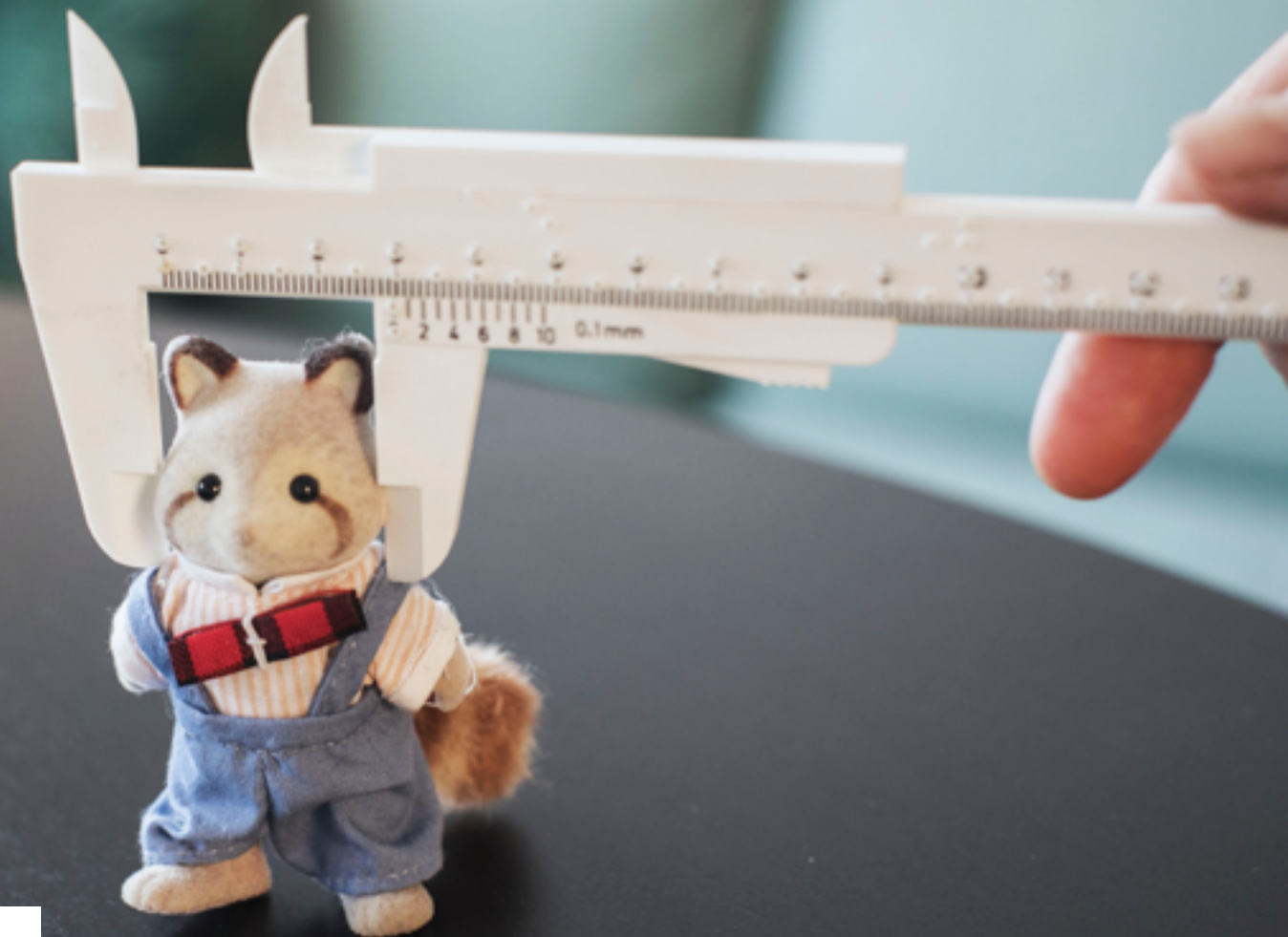
Maskiner för träarbeten

Fräsen måste vara fastsatt i bordet, i övrigt kan du använda fräsen på samma sätt som fullt seende gör.

En plan- och rikthyvel är mycket bra hjälpmedel för att få brädor alldeles raka och med rätt tjocklek.

Hälla utan tratt

Stick ner en skruvmejsel eller liknande i hålet där du ska hälla vätskan. Stöd flaskan mot mejseln och håll försiktigt.



Med ett punktmärkt skjut-
mått kan du mäta små saker.

Limma

Limma med ett långsamverkande lim. Vattenlösligt trälim är praktiskt eftersom det är lätt att torka bort innan det torkat.

Limma utan glid

Använd tvingar, klämmor och remmar för att hålla ihop saker och vinkeltvingar så du får rätta vinklar.

Slå i småspikar i det som ska limmas och knipsa av dem nära träet.

Lacka och måla

Det är svårt att måla som synskadad. Slipa, spackla och grundmåla är enklare. Enklast är att göra underarbetet och låta någon annan göra resten av arbetet. Lackar du själv får du försöka markera eller memorera vad du slutade sist om du behöver avbryta arbetet.

- Måla med roller, först åt ena hållet och sedan åt andra för att täcka hela ytan. Det

är enklare att måla foder, lister och panel som är nermonterade.

- Falu rödfärg och linoljefärg är lättast att arbeta med. Det gör inget om det blir mer färg än du tänkt. Var metodisk och använd din känsel. I hus med lodräta brädor är det lättare att veta var du har målat.

Löda

Lödipistol är lättare att använda än lödkolv eftersom den är kall ända tills du trycker på knappen som startar värmen.

Byta propp

Känn efter vilken propp som har blivit varm. Använd en elfix (ett verktyg som känner av var det finns spänning) för att höra vilken propp som är trasig.

Gör en lista i punktskrift för proppskåpet. Numrera propparna. Skriv sedan en lista över vart propparna går.

Hjälpmedel för elarbeten

- Skaltång för att skala sladdar.
- Elfix som indikerar med ljud när den kommer nära något strömförande. Den kan användas för att kontrollera proppar och att söka ledningar i väggar.

Montera lagerhyllor

Ställ hyllstegen i ett hörn. Markera i axelhöjd på stegen med en syl och skruva fast de båda övre kryssfästena. Vänd stegen så krysset kommer in i hörnet. Sätt i hyllpluggarna i samma höjd på båda stegen.

Ställ hyllan framför platsen där den ska stå med ena sidan mot en vägg och andra stödd mot en stol. Lägg i nedersta hyllan och en till lite längre upp.

Känn efter så att avståndet mellan stegen och vägg är lika upptill och nedtill. Skruva i kryssets nedre stag. Kontrollera att stegen och hyllorna är lodräta och vågräta. Sätt i resten av hyllorna.

Byta hjul på bilen

Att samtidigt lyfta hjulet och pricka in det rätt, är svårt. Använd domkraften för att sänka bilen och träffa rätt när du sätter tillbaka hjulet. Märk hjulen med punktskrift så du vet hur de ska sitta.

Laga cykelpunktering

Pumpa slangen hårt, då hör du bättre var hålet är. Sänk slangen i en balja vatten och lyssna efter var det pyser. Känn med läpparna eller ögonen var luften pyser ut. Markera i närheten av hålet med en liten tejpbit eller klädnypa. Laga på vanligt sätt.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Talande och punktmärkt skjutmått.
- Taktilt måttband och tumstock.
- Elektroniskt vattenpass med akustisk signalgivare.
- Mikrometer och skjutmått som kan anslutas till talsyntes.
- Taktilt skjutmått och tumstock.
- Talande måttband med eller utan inbyggt vattenpass.

Med en punktmärkt tumstock går arbetet lättare.



Bostaden

Sammanhållen möblering med fria gångytor är viktigt för att du ska kunna röra dig obehindrat i bostaden. Mattor kan placeras som ledstråk så att du lätt känner med fötterna var du går.

Så här gör du ditt hem säkert:

- Se till att det inte finns några hängande sladdar vid brödrosten, kaffebryggaren eller vattenkokaren.
- Det är extra viktigt att installera jordfelsbrytare som bryter strömmen vid elfel.
- Ta bort växter som sticks eller står i vägen.
- Ta bort glasdörrar som du kan gå in i av misstag.
- Sätt gärna in skjutdörrar så du slipper springa på halvöppna dörrar.
- Sätt dörrstopp på dörrar. Ett enkelt sätt är att hänga en frottéhandduk över dörren som hindrar den att slå igen.
- Sätt hållskydd på spisen eller vänd alltid

kastrullhandtagen inåt och använd de innersta plattorna.

- Lägg aldrig saker i trappan som du kan snubbla på.
- Se till att trappa och badkar har halkskydd.

Bidrag för bostadsanpassning

Du kan få bidrag från din kommun för att anpassa din bostad och närmiljö. Syncentralen hjälper dig med ansökan. Tänkbara åtgärder:

- Markering av gångstråk och entré.
- Materialmarkering i golv och utomhus på marken.
- Trappmarkering.
- Skjutdörrar.
- Skydd mot utskjutande detaljer.
- Taktill märkning av reglage på hiss, tvättmaskin, diskmaskin etcetera.
- Belysning.

Kök

- Det är viktigt med stora rejäla arbetsytor. Arbetshöjden bör vara fem till sju centimeter under armbågen. De tre viktigaste arbetsplatserna i köket är arbetsbänk, diskbänk och spis.
- Arbetsbänken bör vara minst 80 centimeter bred och placerad mellan spis och diskbänk. En avställningsyta bör finnas bredvid spisen och kyl/frys.
- Häng upp diskstället på väggen så får du mer arbetsyta.
- Skjutdörrar på överskåp minskar risken för att du ska slå i huvudet. Förvara specerier och skålar i skåpet ovanför arbetsbänken, glas och porslin ovanför diskbänken samt kastruller bredvid spisen.
- Kontrastfärger är bra att ha på handtag, hyllplan, arbetsytor, kakel, bänkkanter, golv, väggar med mera.
- En inbyggd ugn ger bättre arbetshöjd än en vanlig ugn, men minskar arbetsytan.

- Vitt, blankt kakel kan blända.

Inredning för god ordning i köket

- Lådor i underskåp och skafferi.
- Korgar och smala hyllor på insidan av skåpluckor.
- Bräda för krokare att hänga småsaker på.

Hall

När du kommer in i hallen har du ofta något i händerna som du måste ställa ifrån dig. Bra avställningsytor och väl genomtänkta lösningar för förvaring är speciellt viktiga i hallen. Tänk igenom dina behov. Det bör finnas gott om plats för kläder, skor, käpp, väskor, hundsele etcetera.

Häng ett långt snöre med pinglor vid ytterdörren så att du hör om det kommer någon.

Trappa

- Lägga en matta på golvet före och efter trappan för att enkelt hitta den.

- Avvikande markering på första och sista trappsteget kan vara bra så att du känner var trappan börjar och slutar.
- Belysning som lyser upp trappan är bra så att du ser var du går.

Utsmyckning av hemmet

Prydnadssaker

Prydnader bör vara placerade så att de står stadigt, inte är i vägen eller riskerar att välta. Prydnadssaker kan placeras i ett vitrinskåp, torkade växter kan hängas i taket eller på gardinstången. Lampor kan vara både prydnader och fungera som ledljus.

Sätt en tejp på tavlans baksida för att markera vilken sida som ska vara upp.

Gardiner

Sätt en säkerhetsnål för att markera mitten på gardinkappan. Det blir lättare att känna hur långt gardinen ska dras åt sidan för att bli jämn.

Krukväxter

Ytterkrukor minskar risken för att det rinner över när du vattnar. Använd tratt för att vattna krukväxter som är svåra att komma åt. Känn med fingret när du vattnar så att det blir lagom mycket.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Taktila eller kontrasterande tejp för märkning av till exempel trapp eller utstickande pelare/hörn.

Ytterkrukor minskar risken för att vattnet rinner över.





Trädgården

I trädgården har du en unik möjlighet att skapa en utemiljö som tar hänsyn till dina behov. Rita gärna upp hela tomten och placera in det du vill ha på rätt plats. En ritmuff gör det möjligt att rita upp tomten med en kulspetspenna med indragen udd. När du ritat bildas taktila streck som du kan känna. Ritmuff är en gummiplatta som ligger instoppad i en plastficka. Fråga på syncentralen om du kan få en som hjälpmedel.

Att tänka på när du planerar din trädgård

Det ska vara både lätt och säkert att hitta till viktiga ställen, till exempel grinden, soptunnan, brevlådan, ytterdörren eller uteplatsen.

- I en trädgård med olika avdelningar är det lättare att orientera sig.

Humlens kottar är väldoftande och en humlestör kan vara en bra orienteringspunkt i trädgården.

- Det är praktiskt om uteplatsen och trädgårdsmöblerna är i nära anslutning till huset.
- Förstärk orienteringspunkter på farliga ställen och där du lätt går fel.

Ledstråk och orienteringspunkter

- Ta bort kvistar, grenar och andra utstickande saker i ögonhöjd på ställen där man passerar. Särskilt obehagligt är det med taggiga och stickiga växter. Getapel, slån och berberis är exempel på sådana. Bland fruktträden har särskilt päronträden vassa skottspetsar. Vissa rosor har utöver sina stora taggar även små taggar som kan vara irriterande.
- Gör som Trafikverket – sätt ut stakkäppar vid ledstråken innan tjälen kommer, det underlättar orienteringen när snön fallit.



Olika typer av markbeläggning gör att du med fötterna kan känna var du är.

Markbeläggning

Variera markbeläggningen med stenar i sköna former, plattgångar och grusgångar så att du känner var du går. Huvudgångvägar kan gärna ha ljusa plattor. Det finns betongplattor med vit stenbeläggning som gör att man känner vägen.

Exempel på bra orienteringspunkter

- Stora stenar i sköna former. På mycket stora stenar kan man odla mossor, lavar och stensöta.
- Bland blomväxterna är fetknopp, taklök och kärleksört lämpliga att odla på mycket tunt jordlager och i torr jordmån. De är dessutom sköna att ta i.
- Stora blomkrukor, blomlådor och urnor. Lämpliga växter för urna är buskkrasse och indiankrasse.
- Fågelbad.
- Flaggstång.
- Humlestör. Humle är den mest snabbväxande växten i Sverige. Och det är honplantorna som ger de väldoftande kottarna.
- Doftande ledfyrrar: balsampoppel, åbrodd och lavendel.
- Avgränsa rabatter med stenar, stående betongplattor, gatsten, tryckimpregnerat virke, slipers, murar etcetera.

Naturliga ledfyror

Ljud från det som är i trädgården kan underlätta din orientering och fungera som naturliga ledfyror. Små, behagliga ljud är lättare att stå ut med i längden. Här är några exempel:

- Vindspel i bambu eller metall.
- Fontäner, vattenfall, bäckar och fågelbad. Bäckfårans utformning är avgörande för hur mycket ljud som kommer från bäcken.
- En typ av fontänmunstycke formar fontänen till en klocka. Det avger ett behagligt frasande ljud.
- Konstgjord eller naturlig bäck som kan för ses med spelande skvaltkvarn.
- Vindsnurror, finns i många varianter, från små väderkvarnar till bara en propeller.
- Flaggstång, där flera typer av ljud alstras. Flagglinans ljudsmatter dämpas genom att man lindar linan några varv runt stängen. En vimpel indikerar relativ vindstyrka över takhöjd. Även rörelse i själva stängen kan höras.

- Vissa träd kan fungera som ljudfyror. Asp ger vid minsta vind en tydlig och behaglig ljudsignal och björk ger vid högre vindstyrkor ifrån sig ett typiskt sus. Kopparbjörk har avflagnande bark som avger ett särskilt ljud. Avenbokens blad sitter kvar länge och ger därmed ljud även under vintern.
- Vinterståndare. Vissa växter släpper inte sina frön förrän till våren och rasslar därför i vinden.
- Ledfyr med batteri. Dessa kan ge en kontinuerlig signal eller så kan ljudet aktiveras tillfälligt med fjärrkontroll. Ledfyren kan du placera på något objekt som står där det inte brukar stå, till exempel en städvagn eller en stege i en korridor eller där hantverkare arbetar. De kan också användas om du vill hitta en särskild plats (in-/utgång, din solstol eller brevlåda). En radio som står på kan tillfälligt användas i samma syfte.

Växtval

Välj växter som går att identifiera med hjälp av lukt och känsl. Fleråriga växter kräver mindre arbete än ettåriga. En väl genomtänkt perennträdgård sköter sig i stort sett själv.

Doftande växter:

- Kryddväxter har ofta mycket utpräglad doft, de flesta är också lättodlade.
- Kaprifol har behaglig doft, särskilt nattetid.
- Schersmin.
- Syrener, även bladen doftar friskt av grönt.
- Kejsarkrona, avger stark lökdoft när den är på väg att slå ut.
- Luktärt.
- Pioner.
- Rosor, främst äldre sorter har förfinad doft.
- Balsampoppel.
- Skvattram och pors bär myrmarkernas särpräglade doft.
- Lind.
- Syrénbuddleja.

- Narcisser, pingstliljor.
- Vårbrodd och myskgräs har en karaktäristisk doft av torkat hö.
- Iris.
- Tuja, en och bergtall.
- Valeriana, roten luktar gamla yllesockor.

Växter som känns:

- Lammöra har mjuka, långhåriga blad.
- Blodnävan är mjukt hårig.
- Hasselbuske har håriga och sköna blad att ta i och stryka mot kinden. Hasseln blommar tidigt och passar därför inte för känsliga pollenallergiker.
- Suckulenter är tåliga och sköna att ta i.
- Kärleksörten med sina tjocka blad.
- Sälgluktar starkt av nektar på våren och har härliga blomställningar att ta på (videkissar). Den är lättodlad och starkväxande.
- Tuja är lätt att känna igen på bladens form och strävhet.
- Hägg har en blank känsla i bladet, två

- knollriga körtlar vid bladfästet.
- Gullvivor är sköna att ta i, ungefär som att klappa en mjuk katt.
 - Bolltisteln har en blomställning som en hård taggig boll.
 - Prydnadsgräs från sträva till mjuka former, exempelvis bambu och lundgröe.
 - Kungsljus.
 - Sippor – fröställningarna är härliga att ta i.
 - Sibiriskt korkträd.

Fåglar och insekter i trädgården

Fågelskådare använder hörseln mer än synen för att upptäcka fåglar. Med lite träning kan man lära sig att särskilja olika fåglar och vad deras olika läten betyder. De flesta svenska fåglar och även andra djurläten, som älg, rådjur och räv, finns inspelade på skiva.

Buskar och häckar erbjuder utmärkta förutsättningar för småfågel. Tillsammans med fågelholkar och fågelbad leder det till att man får en sjungande trädgård. Ordnar man med



Att dela in trädgården i tydliga avdelningar underlättar orienteringen.

vinterutfodring kan man höra fågelljud året runt.

Många insekter som blomflugor, bin, humlor, getingar och trollsländor kan identifieras genom flygljudet. Surret speglar lite av humöret hos bin, getingar och humlor. Högfrekvent surr från samma plats indikerar att de värmer upp sina flygmuskler.

Bin och humlor är mycket fredliga och lätta att umgås med. I kontakten mellan getingar och människor brukar det däremot skära sig. Strategin för att minimera eventuella obehag är att lägga ner energi på att ha ihjäl de första getingarna, de blivande drottningarna, på våren. Numera finns doftfällor att köpa, och som ska sättas ut tidigt på våren.

Myror och andra småkryp är otrevliga när man inte ser, men man måste lära sig att leva med dem. De flesta är helt harmlösa och goda trädgårdsarbetare. Speciellt myror har under vissa perioder en tendens att vilja tränga sig in i hus. Myror orienterar med hjälp av doftspår. Bryt doftspåret med något bekämpningsmedel, exempelvis Myrr.

För att undvika insekter kan man köpa myggnät, myggdörrar och tropiknät. Kakukupor minskar risken att insekterna sätter sig på kakor och bakverk.



Tips som underlättar trädgårdsarbetet

- Tydlig utmärkning med vallar, rensångar, stenar, snäckor, snören, lister etcetera underlättar orientering och rensning vid köksväxt- och snittblommeodlingar.
- Häcken blir jämn och fin om man gör trämallar att följa vid klippningen.
- Sänk höjden på dina fruktträd så att du kan plocka och beskära direkt från marken, eller från låg trappstege. Att utföra en bra beskärning av träd och buskar kräver oftast visuell överblick och känsla. Det kan därför vara värt att anlita kunnig hjälp.
- Kordongträd och spaljerade fruktträd kan med lite träning klippas med hjälp av fingertoppskänsla. De är beskurna i särskilda former som också gör det lätt att plocka frukt från dem.

Det är praktiskt om fruktträden är låga så att man kan nå att plocka utan att behöva stå på stege.

- Trädgårdsmöbler av plast är lättskötta, men blåser lätt iväg om de står på utsatta ställen. Avgränsa med staket eller liknande.
- Knäskydd som spänns utanpå byxorna eller stoppas i knäficka är bra när man kryper. De är bättre än lösa skydd som kommer bort hela tiden.
- Ett stödhjul på grästrimmern gör att man inte hamnar för långt ned, till exempel i rötterna.

Rabatter

Väl avgränsade rabatter med få växter är lätta att sköta. Börja med avgränsningen under jord. Avgränsningar enbart ovan mark hjälper inte mot svåra perenna ogräs. På detta sätt slipper man mycket av besvärlig ogrärensning och ständig kantbeskärning.

- Ett gammalt trick för att hålla vissa växter på plats är att odla dem i en nedgrävd hink med hål i botten.
- Korrugerad plast fungerar att gräva ner som

effektiv avgränsning. Ska du byta ditt gamla verandatak, ta tillvara plasten och gräv ned den i trädgården på 10 till 40 centimeters djup. Ju djupare desto bättre.

- En så kallad L-kantslist är det som effektivt gränsar av trädgårdslandet mot gräsmattan. Med en sådan kan man köra ända in mot landet med gräsklipparen utan att den stöter i något. Det finns även varianter med styrkant för gräsklipparen.
- Lökkorgar och vattenväxtkorgar underlättar om man vill flytta lökar under säsongen eller har växter som måste tas upp för vinterförvaring.
- I rabatter kan ledstråket utformas som en enkel labyrint, antingen av stenar eller som häck. Man kan då lätt röra sig mellan olika platser och ha i minnet var de olika arterna står. Man kan avdela trädgården och sätta in grind, spaljéer och valv (lövsal) på lämpliga ställen.

Bevattning

- Bevattningsmunstycken med duschstril minskar risken för vattenansamlingar.
- En fyrkantsspridare med motor gör det lättare att styra vad som blir bevattnat.
- Långa rabatter kan vattnas med bevattningsslang vänd med hålen nedåt, det minskar ogräset.
- Rotvattnare lämnar vatten där det ska vara, ogräsen blir utan.
- Torra ställen kan bevattnas med hjälp av en så kallad regnkran, som sätts fast i stupröret. Till regnkranen kopplas en slang som leds ner och förankras i rabatten.
- Överväg att installera automatisk bevattning, så att vattnet alltid kommer på rätt plats. Det fungerar även i växthus och tar hand om bevattningen om du är bortrest och. En bevattningsdator finns att köpa och kan ställas in för till exempel 30 minuters bevattning en viss tid på dygnet.

Gödning

- En särskild vagn för dosering av gödning är praktisk. Det ger mycket jämnare spridning av konstgödsel och granulerat kalk än handspridning. Använd en bräda som styrkant.

Gräsklippning

- Kontrollera att inga stenar, kvistar eller annat ligger där du ska klippa.
- Håll samman gräsmattan i så få avdelningar som möjligt.
- Klippning tvärs över den första klippningen minskar risken för oklippta ytor.
- För att lättare kunna orientera sig kan man fixera en bräda i gräsmattan och flytta den efterhand.
- En handdriven klippare gör det möjligt att gå barfota och känna vad som är klippt.
- Batteri- eller bensindriven gräsklippare är att föredra framför elnätsanslutna, det är stor risk att man kör på sladden.

- Varning för elektriska gräsklippare med dålig knivbroms. Särskild försiktighet måste iakttas vid rensning av knivkåpan. En elektrisk gräsklipparkniv roterar nästan helt ljudlöst.
- Robotgräsklippare finns i många modeller, de håller gräsmattan jämn och fin.
- Använd en grässax eller kantsax med enhandsgrepp för att trimma runt träd, buskar och rabatter.
- Var inte barfota vid maskingräsklippning. Det är stor risk för skador!

Så och sätta

- Så och förgro i en torvkruka eller liknande och använd ogräsfri jord. Torvkrukan behöver inte tas bort när du planterar om eller utväxten, rötterna växer igenom krukan. Efter utplantering kan man känna krukan och därmed lättare klara den svåra ogrärensningen under småplantstadiet.
- Det finns frön på remsa att köpa som ger

rätt såavstånd. Ett alternativ till detta är att knyta knutar på ett snöre.

- En radsticka, som ungefär är som en linjal, men längre, är bra att mäta med. Ett smalt plaströr underlättar att få raka sårader, och gör det lättare att rensa.
- Potatis kan sättas med hjälp av en stege. En potatis mellan varje steg blir bra. För tidig potatis: plantera två-tre potatisar i en plasthink, gör några hål i botten på hinken och ställ sedan på ett skyddat ställe.

Säkerhet i trädgården

- Arbeta alltid med jordfelsbrytare inkopplad vid utomhusarbete med elektriska maskiner.
- Stegar utrustas med stegfot för säkrare förankring i backen.
- Håll spade och andra verktyg skarpa. Det blir mindre jobbigt att gräva och minskar också risken för skador.
- Använd hörselkåpor och skyddsglasögon vid arbete med kompostkvarn. Håll barn och

husdjur på avstånd eftersom det kan stänka upp sten och kvist ur kvarnen.

- För att undvika risken för getingstick vid upplockning av söt fallfrukt som plommon och päron, kan du använd kraftiga handskar.

Vedhuggning

- Se till att inga andra personer är i närheten när du arbetar.
- Ha en stadig och bra markkontakt både hos huggkubben och dig själv.
- Vedkil och slägga är bra att arbeta med.
- Sågbock med hållare för kedjesåg ger rätt längd på veden och minskar risken för fel-skär.
- Fäst vedträet i yxan, hugg sedan. Det medför en säkrare klyvning.
- En klyvyxa underlättar om man hugger mycket ved.

- Vedklyvningsmaskin kräver en stor portion försiktighet och omdöme. Rätt hanterad är den ett utmärkt hjälpmedel.

En fontän eller ett litet vattenfall blir en naturlig ledfyr i trädgården.

» Produkter för personer med synnedsättning «

- Ledfyror finns i många utföranden, till exempel stationära, bärbara, akustiska och fjärrstyrda för att användas både inom- och utomhus.





Resor och fritid

Fler och fler besöksmål blir tillgängliga, det vill säga anpassade för personer med funktionsnedsättningar. Inför ett besök är det lättast att gå in på besöksmålets webbplats för att läsa om hur de har arbetat med tillgänglighet. Vissa ställen har till exempel gratis inträde för ledsagare. Många museer har audioguidor som ofta är pedagogiska och bra.

SRF Fritid arrangerar resor med ledsagare. Det finns ett stort utbud av resor både i Sverige och utomlands. Katalog beställs på telefon: 08-39 92 90. Läs mer på www.srf.nu

Packa

Ihoprullade kläder är lätta att packa, de tar liten plats och blir inte skrynkliga. Kläder och textilier av siden tar också liten plats, är lätta

Att ha en ovanlig färg och märkning av sin väska underlättar vid resor.

att tvätta för hand och väger nästan ingenting.

Det är praktiskt att lägga småsaker i packpåsar eller i en rejäl necessär. Har du endast handbagage när du flyger kan du själv bära och ha kontroll över det. En ryggsäck kan du bära själv samtidigt som du har en hand ledig för ledsagare och en för kälpen. Ryggsäcken bör vara smal så att du inte stöter mot och har ner saker. Det kan också vara smart att ha en reservkåpp i väskan.

Om du behöver hjälp med att hitta väskan vid bagagebandet när du flyger, märk den så att den är lätt att identifiera. Har du en tydlig namnbricka där det även står att du är blind, är det många som förstår att väskan är din.

Packa inte mer än du kan hålla i minnet. När du ska packa för hemfärden är det enklare att kontrollera vad du har i väskan än att söka igenom hotellrummet.

Resa med tåg

På vilket sätt du kan köpa tågbiljetter varierar mellan olika tågoperatörer. SJ säljer biljetter via telefon och nås på 0771-75 75 75. De säljer även biljetter till övriga tågoperatörer. Om du behöver extra hjälp med exempelvis att boka ledsagning trycker du tonval 5. Hos SJ ska du betala samma pris för biljetten när du köper den på telefon, som när du köper den via internet eller via appen. Tänk på att även om du bokar din biljett hos en tågoperatör, så är det inte självklart att det är det bolaget som utför själva resan.

Alla tågoperatörer är inte anslutna till samma system för ledsagning, vilket kan göra att du måste ringa flera samtal. Ledsagning betyder att du får hjälp från mötesplats på stationen ut till tåget. Om du ska byta tåg får du hjälp vid bytet. När du kommer fram till din slutdestination får du hjälp från tåget och till en mötesplats. Förbeställningstiden för ledsagning i samband med tågresa varierar, men är

som längst 24 timmar före tågets avgång. Du kan ta med dig ledarhund på tågresa, men reglerna för vad som gäller varierar beroende på tågoperatör.

Resa med flyg

På vilket sätt du kan köpa flygbiljetter varierar mellan olika flygbolag. Du kan boka assistans vid flygresor. Det betyder att du får ledsagning från incheckningen, igenom säkerhetskontrollen och ut till planet och tvärt om. Hur du bokar assistansen varierar beroende på flygbolag. Ibland kan du boka assistans i samband med att du bokar dina biljetter. Om du bokar resan via en webbplats eller en app måste du ibland boka assistansen via telefon. Assistans vid flygresor ska beställas senast 48 timmar före planets avgång. Det går att ta med sig ledarhunden på flygplanet, men detta måste också anmälas i förväg.

Resa med buss

Det finns i dag inget bussbolag som bedriver kommersiell trafik som erbjuder ledsagning i egen regi. Ledsagning vid bussresor kan variera beroende på var i landet du bor, men finns bland annat på Cityterminalen i Stockholm och Nils Eriksson Terminalen i Göteborg. I övrigt rekommenderar SRF att du frågar bussbolaget eller den regionala kollektivtrafikmyndigheten.

Tips:

- Fäst en gummisnodd på hotellrummets handtag så att du hittar rätt dörr.
- Fäst en gummisnodd på stolens armstöd när du åker tåg och flyg.

Färdtjänst

Du ansöker om färdtjänst hos kommunen eller den regionala kollektivtrafikmyndigheten i länet. Enligt färdtjänstlagen (1997:736) kan man få färdtjänst om man på grund av

en funktionsnedsättning har väsentliga svårigheter att förflytta sig på egen hand eller att resa med allmänna kommunikationer. Enligt lagen kan man få tillstånd att ta med ledsagare i färdtjänsten om man behöver hjälp under resorna. Detta tolkas olika. På en del håll beviljar man tillstånd att kostnadsfritt ta med ledsagare medan man på andra håll menar att man ska vara i behov av praktisk hjälp i färdtjänstfordonet för att beviljas ledsagare. Enligt färdtjänstlagen kan kommunen eller länstrafiken bevilja tillstånd för färdtjänst som gäller för en viss bestämd tid eller tills vidare. Kommunen/länstrafiken kan också bestämma:

- Vilket färd sätt som får användas, det vill säga om man får resa med vanlig bil eller med specialfordon.
- Inom vilket område man får resa med färdtjänsten.
- Hur många resor man får göra.

Tips vid ansökan

Innan du fyller i ansökan bör du ta reda på hur reglerna för färdtjänst ser ut där du bor. Det är bra att känna till dem när du argumenterar i din ansökan. I ansökan ska du betona att du på grund av synskadan har väsentliga svårigheter att förflytta dig på egen hand, eftersom synskadan försvårar dina möjligheter att orientera dig. När det gäller behovet att ta med ledsagare i färdtjänstfordonet ska du framhålla att ledsagaren behövs för att du ska kunna fullfölja syftet med resan. Har du barn så bör du tänka på att framhålla behovet av att barnen ska kunna följa med i färdtjänstfordonet. Det kan ju också finnas ett behov att lämna och hämta barn på dagis eller vid deras fritidsaktiviteter med hjälp av färdtjänsten.

Normalt måste man göra särskild ansökan om man behöver ha färdtjänst utanför sitt ordinarie färdtjänstområde, så kallad färdtjänst i annan kommun. Om man har behov

av färdtjänst till och från sitt arbete, så kallade arbetsresor, så finns dock en skrivning i färdtjänstlagens förarbeten som säger att kommunen bör bevilja sådana resor även om det innebär att man passerar kommungränser.

Om du har tillstånd till färdtjänst kan du ansöka om riksfärdtjänst om din funktionsnedsättning gör att du inte till normala reskostnader kan göra resan med allmänna kommunikationer eller att den inte kan genomföras utan ledsagare. Ändamålet med resan ska vara rekreation eller fritidsverksamhet eller någon annan enskild angelägenhet. Riksfärdtjänst beviljas enbart för resor inom Sverige.

På flygplatser och större stationer kan man beställa ledsagare som hjälper en att ta sig till rätt plats. Där kan också finnas speciella mötesplatser för detta ändamål.

