



TIPS! Så kan du underlätta min vardag



Synskadades Riksförbund är landets företrädare för personer med synnedsättning.

Detta material finns i följande versioner: på papper i tryckt text, som punktskrift, som word-fil, samt inläst på CD i DAISY-format. Beställs hos SRF Kontorsservice, tel: 08-39 90 00 eller via e-post: kontorsservice@srf.nu

Illustrationer: Linnea Blixt, grafisk form: Kari Agger, tryck: Trydells. SRF 2017



Cirka 100 000 människor i Sverige har en synnedsättning. En del av dessa ser inget alls eller kan bara skilja mellan ljus och mörker. Andra, och de är i majoritet, kan skönja färger och föremål eller ser med ett starkt begränsat synfält.

Några har svårigheter när det är mörkt eller när det är stark sol. Vissa har sin synnedsättning sedan barnsben och andra har nyligen förlorat synen. Personer med synnedsättning har därför olika behov, men det finns dock en del saker dessa personer har gemensamt.

Många med synnedsättning använder en vit käpp för att känna sig fram och upptäcka hinder. På okända eller öppna platser som på torg eller i köpcentrum är det oftast omöjligt att ta sig fram på egen hand.

Personer med synnedsättning vill leva ett självständigt liv, men ibland behövs en hjälpande hand.

På följande sidor berättar vi hur du som seende kan hjälpa till.

Vid hållplatser och övergångsställen

Berätta gärna vilken buss som kommer och visa rätt om personen står på fel plats. Fråga gärna om du kan få hjälpa till att visa var hen ska stiga på.

Om ticksignaler saknas vid övergångsställen, får du gärna säga till när det blir grön gubbe. Om det inte finns trafikljus alls, erbjud gärna din hjälp över gatan.





Ge dig tillkänn

En person med synnedsättning ser inte dig. Heja därför vid möten och säg ditt namn.

Lika viktigt är att berätta när du går iväg så att hen inte tror att du är kvar och "pratar ut i luften". Detta är extra viktigt utomhus där det kan vara svårt att höra vad som händer.

Om du lämnar personen med synnedsättning en kort stund, gör det gärna vid en vägg eller någon annan fast punkt. Det känns tryggare för hen.

Enkelt att ledsaga

Att vid förflyttningar hålla i den seendes armbåge eller överarm kan underlätta mycket för en person med synnedsättning. Om personen med synnedsättning går ett halvt steg bakom dig, känner hen hur du som ledsagar rör dig upp och ned för trappor och trottoarkanter. För att visa var en stol eller ledstång är, lägg personens hand på stolsryggen eller på trappans ledstång så klarar hen resten på egen hand.

Tilltala rätt person

Vänd dig till personen med synnedsättning direkt om det är hen som ska svara på din fråga och inte till den seende personen som eventuellt går med.



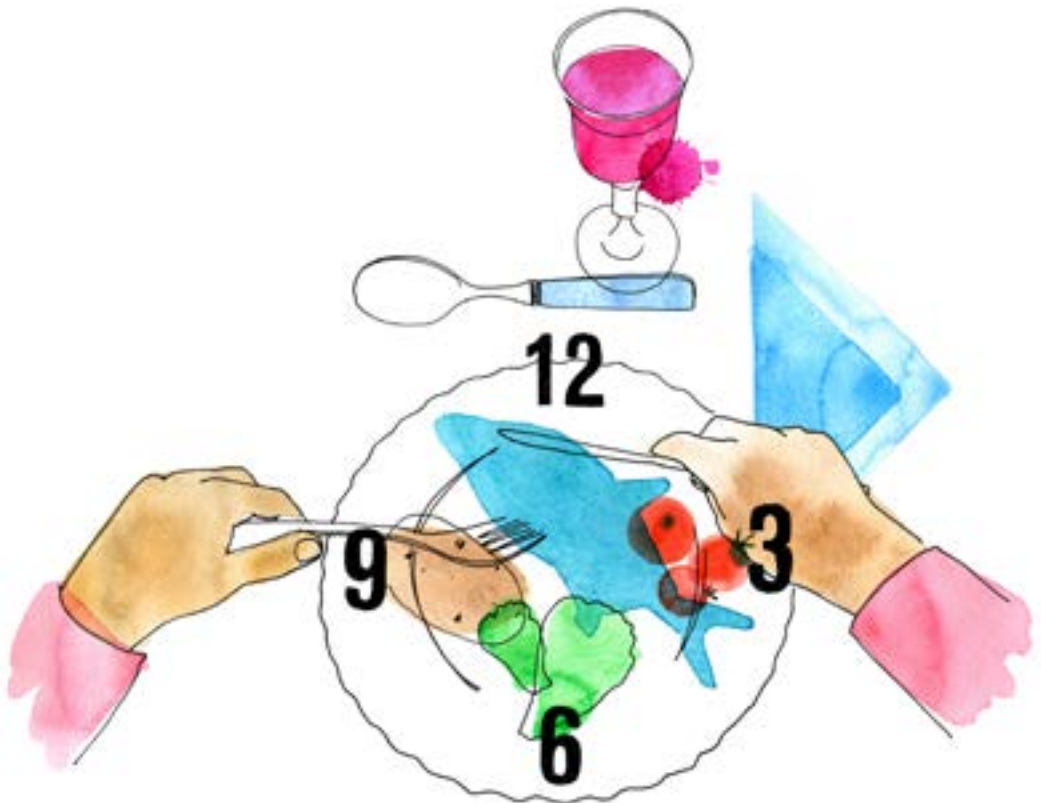


Med ledarhund

I Sverige finns cirka 300 ledarhundar som hjälper sina förare att smidigt ta sig fram. Hundarna är väldigt fokuserade på sin uppgift. När hunden bär sin vita sele, behöver den jobba ostört. Det betyder att man inte får distrahera den genom att tilltala eller klappa den. Har du en egen hund är det viktigt att den är kopplad och inte hälsar på ledarhunden.

Vid måltider

Även om det med besticken är lätt att skilja mellan potatis och kött på tallriken, är det bra om du berättar vilka tillbehör som finns, och var dessa är placerade på tallriken. Utgå gärna från urtavlan. Tomaterna finns klockan 3 och salladen finns klockan 6 och så vidare.





Att läsa

Om du ska skicka information till en person med synnedsättning, ta reda på hur hen läser. De flesta använder dator eller smarta telefoner för att läsa digitalt med hjälp av talsyntes. Andra föredrar att läsa punktskrift, tryckt text i stor stil eller ljudfiler i Daisyformat (inläst text).

Att tänka på vid sammanträden

- För personer med synnedsättning är det extra viktigt att hålla ljudnivån nere så att det finns möjlighet att höra varandra.
- Vid ankomst, ta kontakt med personen så att hen känner sig välkommen.
- Se till att personen får en bra sittplats och kontakt med övriga på mötet.
- Gör en presentationsrunda så att alla vet vilka som är där. Glöm inte att säga till om du lämnar mötet.
- Kom överens om hur ni begär ordet. Exempelvis kan ni säga ”ordförande och namn”.
- Vid mötets slut, hälsa personen med synnedsättning välkommen till nästa träff och fråga om något kan förbättras till nästa möte.

Är morötterna fina?



En vänlig gest betyder mycket och även om inte alla alltid har behov av den så finns det andra som välkomnar den desto mer!



Stöd gärna vårt arbete.
Pg 90 00 90-2

Synskadades Riksförbund · 122 88 Enskede
tel: 08-39 90 00 · fax: 08-39 93 22 info@srf.nu · www.srf.nu

