



Center for Syn og Hjælpemidler  
Aarhus

# Nedsat syn Hvad kan jeg selv gøre



Tlf. 70 25 04 22

Mail: [csh@mso.aarhus.dk](mailto:csh@mso.aarhus.dk)

Web: [www.aarhus.dk/csh](http://www.aarhus.dk/csh)

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

## **Vi anbefaler:**

1. Gå til din egen optiker. Måske kan der laves en bedre læsebrille, eller du kan afprøve og købe en lup.  
En lup kan være en god hjælp. Håndlupper findes med og uden indbygget lys. Måske kan en læselinial være nok. Hvis du har brug for at have hænderne fri, kan en luplampe også være en god hjælp.
2. Sørg for tilstrækkeligt lys. Især er det vigtigt med godt lys ved læsepladsen. Vi anbefaler en lampe med kompaktrør. Afstanden mellem læsestof og lys på 20-30 cm giver den bedste effekt.
3. Sid tæt på dit fjernsyn. Måske sidder du i samme afstand, som du altid har gjort, men prøv at rykke tættere på. Der er nu kommet en kanal som hedder DR1 syn, hvor man kan få underteksterne læst op.  
(se: [www.dr.dk/Nyheder/Kultur](http://www.dr.dk/Nyheder/Kultur))

## **Forslag til steder du kan kontakte:**

- Lokale el-installatører, optikere, boghandlere m.m.
- Lysoglup APS,  
Erhvervsvej 30, 2610 Rødovre  
[www.lysoglup.dk](http://www.lysoglup.dk)  
Tlf: 43 45 14 51
- Hjælpemidler for Handicappede  
Gørtlervej 1B, 9000 Aalborg [www.synsnerven.dk](http://www.synsnerven.dk)  
Tlf: 98 95 42 44
- Butik Kik  
Hjælpemidler til blinde og svagtseende  
Blekingeboulevard 2  
Handicaporganisationernes Hus  
2630 Tåstrup  
Tlf. 36 46 19 25
- Seniorland  
[www.seniorland.dk](http://www.seniorland.dk)  
Tlf: 70 27 29 24  
[www.seniorshop.dk](http://www.seniorshop.dk)
- Søborg Hovedgade 44  
2860 Søborg  
Tlf. 39 43 05 50

## Hvem kan henvende sig?

Borgere i Aarhus kommune samt borgere i de kommuner, der har kontrakt med CSH Aarhus, kan henvende sig.

For at være berettiget til hjælp, skal man hos en øjenlæge have fået konstateret en varig synsnedsættelse.

Det vil sige at:

- Synsstyrken på bedste øje er 6/18 (0,3) eller derunder
- Indsnævret synsfelt eller halvsidigt synsfeltudfald på begge øjne

Med venlig hilsen

Synskonsulenterne

Center for Syn og Hjælpemidler

P. P. Ørumsgade 11, bygning 11D

8000 Aarhus C

