

## Alltagstipps für sehbehinderte Menschen

Wenn die Sehkraft nachlässt, fürchten viele Betroffene um ihre Unabhängigkeit und die hohe Verletzungsgefahr in den eigenen vier Wänden. Jedoch reichen einige einfache Maßnahmen oft aus, um auch weiter ohne fremde Hilfe den Alltag zu bewältigen.

Beachten Sie grundsätzlich folgende Faktoren, wenn Ihnen das Sehen zunehmend Probleme bereitet:

- Achten Sie auf eine der Situation angepassten Beleuchtung. Entscheidend sind hier u.a. die Lichtstärke- und farbe sowie der Einfallwinkel, um eine gleichzeitige Blendung auszuschließen. Im Fachhandel ist eine breite Auswahl entsprechender Lampen erhältlich.
- Wählen Sie größere Schriftarten ohne Schnörkel.
- Erhöhen Sie die Kontraste – z.B. Bodenbelag/Wand, Wand/Steckdosen, Schrank/Griff usw..
- Vermeiden Sie Blendung durch glänzende Oberflächen, falsch eingestellte Lampen etc..

Folgende Tipps helfen Ihnen, Ihren Wohnbereich sicherer zu machen und Ihren alltäglichen Aufgaben und Hobbys nachzugehen.

## Inhalt

Orientierung im Außenraum/Treppenhaus .....	2
Raumaufteilung, Wand-/Bodengestaltung und Möbel .....	3
Gestaltung von Türen/Rahmen .....	3
Sicherheit für Treppen und Stufen .....	4
Umgang mit Steckdosen .....	4
Beleuchtung und Anpassung an unterschiedliche Lichtverhältnisse .....	4
Tipps für das Schlafzimmer .....	5
Tipps für die Küche.....	5
Im Badezimmer.....	6
In Werkstatt und Keller.....	8
Benutzung des Telefons .....	8
Fernsehen.....	8
Schreiben .....	9
Computer .....	9
Waschen .....	9

## Orientierung im Außenraum/Treppenhaus

- Führen Sie immer eine beleuchtete Handlupe mit sich, um Beschriftungen etc. lesen zu können. Darüber hinaus kann Sie eine breite Palette mobiler Hilfsmittel unterstützen. Erkundigen Sie sich dazu in einem unserer Fachgeschäfte.
- Bitten Sie Ihren Hausmeister gut sichtbare oder taktile Orientierungspunkte an Klingel, Türklinke und Briefkasten anzubringen, um Ihnen die Orientierung zu erleichtern.
- Befestigen Sie ein Gummiband an Ihrer Türklinke, um Ihre Wohnung zu identifizieren.
- Falls Sie in einer Einrichtung für betreutes Wohnen leben, fragen Sie nach Drucksachen in Großschrift.

## Raumaufteilung, Wand-/Bodengestaltung und Möbel

- Verschiedenfarbige Teppiche unterteilen Ihre Räume in unterschiedliche Bereiche - z.B. Essecke, Arbeitsbereich etc.. Ein Läufer kann zusätzliche Orientierung für die begehbaren Wege geben.
- Streichen Sie Türrahmen in einer Farbe, die sich von den umgebenden Wänden unterscheidet.
- Gestalten Sie die Räume mit Materialien, die eine unterschiedliche Oberflächenstruktur haben. Durch Berührung erhalten Sie einen Anhaltspunkt wo Sie sich aufhalten.
- Nutzen Sie unbedingt einen glatten Bodenbelag und flache, kontrastierende Schwellen. Achten Sie darauf, die Ecken von Läufern und Teppichen zu fixieren.
- Kaufen Sie Möbelstücke, insbesondere Tische mit abgerundeten Ecken. Farbige Tischdecken helfen Ihnen, die genaue Position des Tisches zu erkennen.
- Drapieren Sie Ihre Sitzmöbel mit Stoffen in leuchtenden Farben.
- Stellen Sie Möbelstücke entlang der Wände auf. Es sei denn Sie benötigen diese um sich daran festzuhalten.
- Lassen Sie ein Geländer an der Seite des Raumes anbringen, das Ihnen bei der Orientierung hilft.
- Achten Sie auf matte Oberflächen an Möbeln, Arbeitsplatten, Fliesen etc., um Blendung zu vermeiden.

## Gestaltung von Türen/Rahmen

Viele Sehbehinderte haben den Blick auf den Boden gerichtet, um sich besser im Raum zu orientieren. Das kann dazu führen, dass sie gegen Türen laufen.

- Entfernen Sie Türen in Räumen, wo die Privatsphäre nicht beachtet werden muss.
- Setzen Sie Schiebetüren ein.
- Verzichten Sie auf Glastüren.
- Halten Sie die Türen mit magnetischen Türstoppfern offen.
- Schließen Sie Schranktüren oder Schubladen, sobald Sie diese nicht mehr benötigen.

## Sicherheit für Treppen und Stufen

- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung Ihrer Treppen und Kennzeichnung insbesondere der obersten und untersten Stufe. Zum Beispiel können Sie LED's in die Trittstufen montieren lassen, sie in kontrastierenden Farben streichen oder Klebeband anbringen.
- Streichen Sie den Handlauf in einer kontrastierenden Farbe, damit dieser sich deutlich von der Wand abhebt. Er sollte über die oberste und unterste Stufe hinausragen, damit man ihn leichter greifen kann.

## Umgang mit Steckdosen

- Kolorieren Sie die Abdeckplatte der Steckdose in einer dunklen Farbe oder montieren dunkle Abdeckplatten aus dem Fachhandel. Die helle Steckdose ist dann besser sichtbar.
- Bringen Sie ein Verlängerungskabel oder eine Mehrfachsteckdose in einer für Sie leicht erreichbaren Höhe an.

## Beleuchtung und Anpassung an unterschiedliche Lichtverhältnisse

- Gewöhnen Sie Ihre Augen langsam an neue Lichtverhältnisse nach Einschalten der Beleuchtung, indem Sie einen Dimmer anbringen.
- Tragen Sie außerhalb des Hauses eine Sonnenbrille oder Kantenfilter, um Ihre Augen zu schonen. Der Kontrast zwischen dem Licht im Außenraum und in geschlossenen Räumen wird so minimiert und Sie gewöhnen sich schneller an neue Lichtverhältnisse.
- Bleiben Sie stehen, während sich Ihre Augen an neue Lichtverhältnisse gewöhnen.
- Lassen Sie in allen Räumen ein Nachtlicht brennen.
- Falls ein Raum zu dunkel ist, wechseln Sie die Vorhänge oder Jalousien aus, um mehr Licht in den Raum zu lassen. Streichen Sie die Wände in einer hellen Farbe.
- Benutzen Sie Lampen mit einer höheren Wattzahl, aber achten Sie darauf, dass die Beleuchtung blendfrei ist.
- Zusätzlich zur Raumbeleuchtung sind Leuchten in Arbeitsbereichen sinnvoll, etwa zum Lesen, Handarbeiten, etc.. Spezielle Leuchten für sehbehinderte Menschen erzeugen helles, blendfreies Licht und sind im Fachhandel erhältlich.
- Tagsüber kann das Tageslicht in der Nähe eines Fensters zum Lesen ausreichen.
- Bernsteinfarbene Linsen oder Filter in Lampen unterdrücken die Blendung ohne die Umgebung zu dunkel erscheinen zu lassen.

## Tipps für das Schlafzimmer

- Lassen Sie immer ein Nachtlicht brennen oder bauen Dimmer in Ihre Lampen ein, um Blendung zu vermeiden, wenn Sie nachts das Licht anschalten. Nachtlichter erleichtern nachts den Weg ins Bad, sofern Sie je eines in Schlafzimmer, Bad und Flur anbringen.
- Beleuchten Sie den Innenraum Ihres Kleiderschranks.
- Hängen Sie Kleidungsstücke, die aus mehreren Teilen bestehen auf den gleichen Bügel oder fassen Sie Kleiderbügel mit passenden Stücken mit Gummibändern zusammen.
- Socken-Clips oder Sockensortierer halten Socken in der Schublade und Waschmaschine zusammen.
- Ein Tablett oder ein Karton auf Ihrem Nachttisch hilft Ihnen, Taschentücher, Brille usw. zu ordnen und somit immer griffbereit zu haben.
- Laufen Sie nicht barfuß oder in Socken, sondern schaffen Sie sich Hausschuhe mit rutschfesten Sohlen an. Das mindert die Rutschgefahr und schützt die Füße, falls Sie irgendwo anstoßen. Räumen Sie Ihre Schuhe nach dem Ausziehen sofort weg, um Stolperfallen zu vermeiden.

## Tipps für die Küche

- Beleuchten Sie Ihre Arbeitsfläche, indem Sie Lampen an der Unterseite von Hängeschränken montieren oder Lampen mit Schwanenhals entsprechend ausrichten.
- Spezielle Hilfsmittel für die Küchenarbeit sind im Fachhandel erhältlich - z.B. sprechende Küchenwaagen, Füllstandsmesser für das Eingießen von Flüssigkeiten, Kurzzeitmesser mit großen Ziffern, sprechende/taktile Fleischthermometer etc..
- Bekleben Sie Lebensmittel mit gut sichtbaren, weißen Etiketten und beschriften Sie diese mit einem dicken schwarzen Stift.
- Um zu erkennen, wie viel Flüssigkeit noch in Aufbewahrungsbehältern ist, benutzen Sie helle Behälter für dunkle Flüssigkeiten und dunkle Behälter für helle Flüssigkeiten.
- Überlegen Sie sich ein für Sie sinnvolles Ordnungssystem für Kühlschrank, Vorratskammer und Schubladen. Lagern Sie z.B. die Lebensmittel in Ihren Regalen in alphabetischer Reihenfolge.

- Um Temperatureinstellungen auf Mikrowelle, Herd oder Backofen erkennen zu können, markieren Sie diese mit Klebepunkten in Leuchtfarben. Nutzen Sie zusätzlich eine Handlupe bzw. Taschenlampe, um die Markierungen besser sehen zu können.
- Um Verbrennungen zu vermeiden, schalten Sie zuerst den Herd aus und nehmen dann die Töpfe von der Platte. Prägen Sie sich die „Aus“ Position der einzelnen Herdplatten ein.
- Tragen Sie in der Küche keine weite Kleidung mit langen Ärmel, die in Brand geraten könnte.
- Drehen Sie Pfannengriffe zur Innenseite des Herdes.
- Benutzen Sie Topfhandschuhe.
- Verwenden Sie Plastikgeschirr, das nicht zerbrechen kann.
- Stellen Sie Teller auf kontrastierende Tischdecken oder Sets.
- Benutzen Sie keine transparenten Gläser oder Teller. Der Kontrast zwischen Geschirr und Gläsern erleichtert das Erkennen.
- Benutzen Sie Teller, die einen Rand haben und essen Sie von außen nach innen, dann fällt nichts über den Tellerrand.

## Im Badezimmer

Im Badezimmer kommt es aufgrund rutschiger Fußböden oft zu Unfällen, die auf dem harten Badezimmerfußboden schlimme Folgen haben können.

- Legen Sie einen Badteppich in einer Kontrastfarbe mit rutschsicherer Rückseite auf den Fußboden.
- Benutzen Sie eine Badematte in einer zu Wanne und Dusche kontrastierenden Farbe mit rutschsicherer Rückseite und strukturierter Oberfläche.
- Bringen Sie Haltegriffe, Handtuchhalter oder einen Badewannen- bzw. Duschsitz in einer kontrastierenden Farbe an oder markieren Sie sie mit entsprechendem Klebeband.
- Um den Wasserstand in Badewanne und Waschbecken zu erkennen, legen Sie ein Objekt in einer leuchtenden Farbe ins Wasser, das an der Oberfläche schwimmt. Markieren Sie den gewünschten Wasserstand mit einem kontrastierenden Klebeband.
- Um Verbrühungen durch das Badewasser zu vermeiden, prägen Sie sich die Stellung des Hebels der Armatur für die gewünschte Temperatur ein. Achten Sie darauf, dass der Hebel nie komplett in Richtung Heißwasser gedreht ist.
- Benutzen Sie Handtücher in Farben, die mit Wänden und Badewanne kontrastieren.

- Bringen Sie Spender für Seife und Shampoo an oder benutzen Sie Kordelseife in einer auffälligen Farbe, damit Sie sie auch bei herunterfallen wieder finden.
- Sprechende Personenwaagen oder Waagen mit einer Anzeige auf Augenhöhe helfen Ihnen, Ihr Gewicht zu kontrollieren. Markieren Sie z.B. Ihr Wunschgewicht mit einem farbigen Klebeband. Eine Waage mit beweglichen Gewichten, ermöglicht Ihnen durch Tasten festzustellen, wann die Gewichte im Gleichgewicht sind.
- Beachten Sie folgendes bei der Toilettenbenutzung:
  - Benutzen Sie einen Toilettensitz in einer Kontrastfarbe zu Wänden und Fußboden.
  - Benutzen Sie Toilettenpapier in einer Kontrastfarbe.
  - Bringen Sie einen Haltegriff in Reichweite der Toilette an.
- Beachten Sie die folgenden Regeln beim Zähneputzen:
  - Schaffen Sie sich eine Zahnbürste in Kontrastfarbe oder eine spezielle Zahnbürsten für Sehbehinderte mit schwarzen Borsten an.
  - Drücken Sie die Zahnpasta auf Ihre Handfläche, Finger, Zähne oder auf Ihre Zunge und nehmen Sie diese dann mit der Zahnbürste auf.
- Räumen Sie Ihren Medizinschrank auf. Werfen Sie Medikamente, die Sie nicht mehr benötigen oder deren Verfallsdatum überschritten ist, weg und ordnen Sie die verbliebenen Medikamente alphabetisch.
- Um Medikamente zu unterscheiden:
  - Bringen Sie einen weißen Aufkleber mit schwarzem Großdruck auf den Fläschchen an.
  - Es gibt Speziallupen für Medizinflaschen, mit denen man die Schrift auf den Flaschen erkennen kann.
  - Wählen Sie eine Unterlage in einer Kontrastfarbe zu den Medikamentenverpackungen.
  - Benutzen Sie Tablettensortierer. Diese sind auch in Großdruckversion erhältlich.
  - Benutzen Sie Standlupen oder starke LowVision-Brillengläser, wenn Sie mit Spritzen umgehen müssen. Für Diabetiker gibt es Pens, die durch Klickgeräusche die Insulinmenge anzeigen.
- Schließen Sie immer die Türen Ihres Medizinschranks. So können Sie sich nicht den Kopf daran stoßen. Medizinschränke mit Schiebetüren sind ebenfalls erhältlich.
- Ein ausziehbarer Wandspiegel, bzw. ein beleuchteter oder unbeleuchteter Vergrößerungsspiegel helfen bei Gesichts- und Körperpflege.

## In Werkstatt und Keller

- Legen Sie Wert auf eine gute Ausleuchtung mit Deckenbeleuchtung und ggf. beweglichen Lampen.
- Markieren Sie Ihre Werkzeuge mit taktilen Klebepunkten oder kontrastierenden Klebentbändern.
- Überlegen Sie sich ein für Sie sinnvolles Ordnungssystem in Regalen, Schränken und Schubladen.
- Benutzen Sie Utensilien mit Großdruck.
- Tragen Sie Sicherheitsbrillen.

## Benutzung des Telefons

- Telefone für Sehbehinderte gibt es in vielen Variationen. Achten Sie auf große Tasten mit Großdruck in schwarz/weiß oder weiß/schwarz. Für Sehbehinderte, die schlecht hören, gibt es auch hörgerätekomppatible Telefone.
- Legen Sie ihre häufig benutzten Telefonnummern auf die Kurzwahltasten.
- Benutzen Sie ein sprachgesteuertes Telefon oder Handy, das erspart Ihnen das Wählen der Nummern.

## Fernsehen

- Setzen Sie sich näher an das Fernsehgerät. Auch wenn Sie unmittelbar vor dem Bildschirm sitzen wird das Ihren Augen nicht schaden.
- Stellen Sie den Fernseher direkt neben Ihren Sessel oder kaufen Sie ggf. ein Fernsehgerät mit einem größeren Bildschirm. Je nach Augenkrankheit kann auch ein kleineres Gerät mit höherer Auflösung besser geeignet sein. Erkundigen Sie sich dazu bei Ihrem Fachberater für opto-elektronische Sehhilfen. Er wird Ihnen die umfassendste Beratung unter Berücksichtigung Ihrer Anforderungen bieten können.
- Achten Sie darauf, dass die Raumbelichtung nicht das Fernsehbild beeinträchtigt bzw. eine Blendung hervorruft.
- Fernrohrbrillen erhöhen die Vergrößerung des Fernsehbildes. Sie sind bei Ihrem Optiker erhältlich.
- Benutzen Sie eine Fernbedienung mit Großschrift oder markieren Sie Ihre Fernbedienung, damit Sie die Tasten besser erkennen können.



## Schreiben

- Schreiben Sie mit einem schwarzen Filz-/Gelstift.
- Spezialpapier für Sehbehinderte hat eine deutlich sichtbare, großzügige Linierung und ist somit besser geeignet als Normalpapier.
- Legen Sie helles Papier auf einen dunklen Untergrund, um die Umrisse besser zu erkennen.
- Benutzen Sie Schreibschablonen für Umschläge, Schecks und Briefpapier.

## Computer

- Benutzen Sie eine Tastatur mit Großtasten.
- Wählen Sie eine eindeutige, serifenlose Schriftart, wie „Arial“ oder „Tahoma“. Richten Sie diese als Standardschriftart auf Ihrem Computer ein.
- Verwenden Sie ggf. einen größeren Monitor.
- Richten Sie eingehende E-Mails in einer für Sie gut lesbaren Schriftgröße ein.
- Arbeiten Sie mit der Vergrößerungsoption Ihres Computers.
- Vergrößernde Software für Computer ist im Fachhandel für sehbehinderte Menschen erhältlich; sowohl ohne, als auch mit Sprachausgabe.
- Installieren Sie Spracherkennungsprogramme, die es Ihnen ermöglichen, Briefe in den Computer zu diktieren.
- Besuchen Sie Computer-Trainingskurse oder lassen Sie sich die Programme von einem Fachberater erklären bzw. installieren.

## Waschen

- Benutzen Sie eine Taschenlampe oder eine beleuchtete Handlupe um die Bedienelemente von Waschmaschine und Trockner zu erkennen.
- Mit Klebmarkierungen, wasserfestem Marker oder leuchtendem Nagellack können Sie die Einstellungen von Waschmaschine und Trockner markieren. Die Klebmarkierungen können sowohl als taktile, wie auch als visuelle Orientierungshilfe dienen.