

# Instituttet

for Blinde og Svagsynede

## NEDSAT SYN? FÅ HJÆLP HOS IBOS

Til dig med nedsat syn, der er fyldt 16 år, men endnu ikke er folkepensionist. Har du bopæl i Københavns Kommune, og står dit syn i vejen for en almindelig hverdag, kan du altid få gratis vejledning og rådgivning fra IBOS' synskonsulenter.

### SYNSKONSULENTER

Stefan Pedersen

F61X@kk.dk, tlf: 39 45 23 38

Betina Øbo Jellestad

ZV1J@kk.dk tlf: 39 45 25 92

Gitte Brink

FQ5D@kk.dk, tlf: 39 45 23 84



# NEDSAT SYN? FÅ HJÆLP HOS IBOS

## IBOS LETTER HVERDAGEN

Når man oplever udfordringer som følge af sin synsnedsættelse, kan der være et behov for at lære at bruge forskellige hjælpemidler samt kompenserende strategier i hverdagen. Man kan derfor ved nye udfordringer benytte muligheden for at få gratis vejledning fra sin synskonsulent. I et tæt samarbejde afdækker man således behov og afprøver mulige hjælpemidler.

## SYNSVEJLEDNING

En synsvejledning kan indeholde følgende områder, men bliver løbende vurderet i det enkelte tilfælde:

**Lys:** Bedre og mere lys øger muligheden for, at man kan skrive og læse igen. Få hjælp til at skabe korrekt lyssætning.

**Mobility:** Det er vigtigt, at kunne orientere sig og færdes sikkert, både inde og ude, med nedsat syn. Få undervisning i teknikker, der gør at man er i stand til at færdes så selvstændigt som muligt.

**Læsning:** At læse er en vigtig del af hverdagen. Lær at bruge oplæsningsprogrammer eller elektroniske lupper.

## Almindelig daglig livsførelse (ADL):

Gennem vejledning til alternative teknikker kan man igen lære at lave mad, gøre rent, købe ind og klare andre små og store opgaver i hverdagen.

**Støtte til pårørende:** Synskonsulenterne kommer gerne på besøg i hjemmet. Pårørende og andre omsorgspersoner kan få vejledning i at hjælpe personer med stærkt nedsat syn. Ved at mødes har man gode forudsætninger for at afklare individuelle behov, så man kan blive bedre til at tilrettelægge hverdagen.

## KONTAKT

Synskonsulent for borgere uden yderligere handicap:

Stefan Pedersen  
39 45 23 10 / 23 44 63 58  
Betina Øbo Jellestad  
39 45 25 92

Synskonsulent for borgere, der foruden synsnedsættelsen har handicap:

Gitte Brink  
39 45 23 84 / 26 27 67 09

Borgere som er gået på folkepension, skal henvende sig til CSV København på tlf.: 82 56 11 02.

**IBOS - Institutet for Blinde og Svagsynede**  
Rymarksvej 1 · 2900 Hellerup  
ibos@kk.dk · www.ibos.dk  
tlf. 39 45 25 45

**Institutet**  
for Blinde og Svagsynede