

Alltagshilfsmittel, Tipps, Tricks

Strategien, Techniken und Hilfsmittel müssen immer individuell ausprobiert und angepasst werden. Hilfreich ist es, mit einem Rehallehrer oder einer sehenden Person individuelle Lösungen zu überlegen. Rehallehrer kommen auch auf Rechnung ins Haus, da Leistungsträger die Kosten oft nicht übernehmen. Die Anregungen unten sollten mit sehender Unterstützung geübt werden.

Rehallehrer findet man auf dieser Webseite: www.rehallehrer.de

Einstellungen an Herd, Mikrowelle und Waschmaschine finden:

- Darauf achten, ob es hörbare oder tastbare Signale (Knacken, Einrasten etc.) beim Einstellen von Drehschaltern gibt, diese Signale können helfen, bestimmte Einstellungen zu finden
- Nullstellung hervorheben mit Markierungspunkten oder anderen tastbaren Materialien, um von dieser Ausgangsstellung weitere Einstellungen anzusteuern
- Weitere tastbare Markierungen anbringen, z. B. volle Leistung und Warmhalten. Achtung: nicht alle Einstellungsmöglichkeiten markieren, dann wird es am Ende unübersichtlich.
- Evtl. Notizen zu den markierten Einstellungen machen (lassen)
- Nachrüsten von Geräten: Firma Feelware bietet das für viele handelsübliche Haushaltsgeräte an. Es werden neue Schalter angebracht und ein kleiner Lautsprecher installiert. Nicht ganz preiswert, aber eine Möglichkeit. Feelware bietet Videos zu den Produkten und Online-Veranstaltungen. Die nächste ist am 04.08.2023 [www.feelware.eu /de](http://www.feelware.eu/de)

Materialien zum Markieren:

Vor dem Aufkleben den Untergrund reinigen, damit das Material gut hält.

- Markierungspunkte im Internethandel für Sehbehinderte und Blinde
- Klebepunkte für Möbeltüren aus dem Baumarkt
- Farbige Klebestreifen
- Nagellack, der nicht mehr gut streichfähig ist, lange trocknen lassen
- Gelschreiber, Plusterfarben, pastöse Farben, Konturenpaste
- Nagel mit rundem Köpfchen

Notizen:

- Mit dickem Filzstift auf einem großen Blatt Papier
- Auf dem PC oder Smartphone eingeben und per Sprachausgabe vorlesen lassen

Leseleuchten:

„Man benötigt gutes Licht! Gutes Licht ist für jeden etwas Anderes!“ Der Lichtbedarf ist individuell verschieden, daher muss ausprobiert werden, welches und wieviel Licht benötigt wird.

- Licht sollte blendfrei sein, dies erreicht man, wenn der ganze Raum gleichmäßig ausgeleuchtet ist und man nicht auf das Leuchtmittel direkt schaut
- Arbeitsplatz zusätzlich beleuchten
- Lichtfarbe und benötigte Lichtstärke müssen ausprobiert werden
- Gut geeignet sind LED-Leuchten, die verschiedenen Lichtfarben und Beleuchtungsstärken zur Auswahl haben - auch in Baumärkten, Möbelgeschäften und Onlinehandel
- Ausprobieren, am besten in der eigenen Wohnung
- Spezielle LowVision Leuchten müssen nicht unbedingt sein

à Weitere Informationen im Podcast „Die optimale Beleuchtung bei Seheinschränkungen“: www.amd-netz.de/podcast#podcast_episode_8 und im Mitschnitt der Patientenveranstaltung: „Hauptsache hell?!“ www.youtube.com/watch?v=d2ogHxZBGs0&list=PLocmKplbEREMbDLloN-QcvHf607vLVemV&index=9

Eingießen von Flüssigkeiten:

- Prinzip der kurzen Wege: Alles nah aneinander bringen
- Eingießtechniken üben
- Finger in das Glas halten
- Füllstandanzeigen als Alternative
- Nur so viel Wasser erhitzen, wie in die entsprechende Kanne passt, also entsprechende Menge in der Tasse oder der Kanne vorher abmessen

à Videos des AMD-Netz zum Thema kalte und heiße Getränke eingießen und Getränke mit Füllstandanzeiger eingießen:

www.youtube.com/watch?v=BTx3nojuAEY

www.youtube.com/watch?v=mPqprUJzFko

www.youtube.com/watch?v=fXajgzF4v0U

Daten von Rechnung und Überweisungsvordruck lesen:

- Es gibt Programme, die diese Daten lesen und die Überweisung ausfüllen können - eher geeignet für technikaffine Menschen
- Unterstützung von sehenden Menschen erbitten, da es sehr anstrengend ist und die Übertragung der vielen Zahlen fehleranfällig
- Daueraufträge einrichten, Lastschriften erteilen

Unterschrift leisten:

Unterschrift und auch Schrift regelmäßig üben, damit die Schrift flüssig bleibt.

- Schablone aus Pappe nutzen: www.amd-netz.de/unterschriftenschablone
- Scheckkarte als fühlbare Linie/Lineal nutzen
- Erfragen, wie groß das Unterschriftsfeld ist

Schreibgitter, Schreibschablone oder Zeilengitter:

- www.amd-netz.de/schreibschablone
- Mit einer Büroklammer markieren, welche Zeilen schon beschrieben sind

Schneiden der Käserinde einer Scheibe Käse:

- Evtl. Scheibe halbieren, damit die zu schneidende Strecke kürzer wird
- Messerblatt an die Rinde halten, Messer mit Kontakt zur Käsescheibe etwas nach innen führen und dann scheiden; Abstände mit sehender Unterstützung üben

à Videos zu Schneidetechniken:

www.youtube.com/watch?v=HrD6lDWBEM

www.youtube.com/watch?v=52TGbvKuYA

Schuhe putzen:

- Eine alte Socke über die Hand und den Arm ziehen die den Schuh hält, dann ist die Hand und Kleidung vor Schuhcreme geschützt

Nadel einfädeln:

- Nadelhexe, wenn dünne, feine Nadeln eingefädelt werden sollen
- Nadel in einen dicken Putzschwamm stecken, so dass fast nur noch das Öhr herauschaut. Nadeleinfädler in das Öhr stecken. Faden um den Kopf einer Stecknadel mit Glaskopf wickeln und die Nadel mit dem Kopf zuerst durch die Drahtschlinge des Einfädlers stecken. Oder mit Hilfe einer Häkelnadel den Faden durch die Drahtschlinge ziehen.

- Nadeln mit mehreren verschiedenfarbigen Fäden von sehenden Helfern einfädeln lassen, sodass immer eine Auswahl zur Verfügung steht

Schlüssel ins Schlüsseloch stecken:

- Mit dem Daumennagel der freien Hand den Schlitz des Schlüsselochs ertasten, mit der Spitze des Schlüssels am Daumennagel entlang in das Schlüsseloch fahren
- Schlüssel überprüfen lassen, ob die Ränder glatt sind: Wenn Schlüssel herunterfallen, können ganz kleine Kanten entstehen, die einen kleinen Widerstand beim Einführen des Schlüssels verursachen
- Schloss mit Grafit gut gängig machen
- Elektronische Schlüssel als Alternative

Informative Links zur Webseite amd-netz.de:

Beratungshotline: www.amd-netz.de/beratungshotline

Adressverzeichnis: www.amd-netz.de/Adressverzeichnis

AMD-Channel auf YouTube: www.youtube.com/channel/UCgsK0VC7hT-biSfowZMIEfA