

Tipps für Menschen mit Seheinschränkungen

Haushalt und Wohnen

Beleuchtung

Eine optimale Beleuchtung ist ein erstes Hilfsmittel noch vor den Sehhilfen. Nicht nur die Deckenbeleuchtung ist ausschlaggebend. Lichtinseln schaffen an der Arbeitsplatte in der Küche, im Badezimmer, am Platz zum Lesen oder für Handarbeiten.

- Wichtig: weißes Licht, flimmerfreie Leuchtmittel
- Extra-Tipp: WLAN-fähige Steckdosen für Licht an und aus auf Zuruf

Ordnungssysteme

- Kleidung:
 - im Kleiderschrank sortieren nach Farben, Zettel an den Bügeln mit B für blau und S für schwarz
 - Knöpfe mit verschiedenen Formen zur Unterscheidung in Kleidung nähen lassen
 - Foto mit iPhone machen und Kleidungsstück beschreiben lassen
 - Farberkennungsgerät (LHZ, BHVD, DHV)
 - Sockensortierer (Onlinehandel)
 - Schuhe im Schuhkarton aufbewahren und mit dickem Edding beschriften oder mit Etiketten versehen
- sprechende Etiketten, sind wiederverwertbar, es gibt auch waschbare Etiketten, Etikettenreader/Pen Friend (LHZ, BHVD)
- Aktenordner mit den Etiketten versehen, Inhalt aufsprechen
- Es gibt Groß(Telefon)Register (LZH), Register kann man auch basteln lassen
- Wenn man alleine lebt, sollte man alles kennzeichnen, eigene Systeme entwickeln

Küche

- Gefriergut mit waschbaren Etiketten versehen
- Programmeinstellung der Waschmaschine auf Handy aufsprechen: z. B. 40 Grad = 2 Klicks, 90 Grad = 3 Klicks

- sprechende Haushaltsgeräte wie Küchenwaagen und Mikrowellen
- Manche Großgeräte lassen sich durch die Firma Feelware nachrüsten:
<https://feelware.eu/>
- Extra Tipp: sprechende Uhren, auch für unterwegs als Schlüsselanhänger

Gesundheit und Pflege

- sprechende Geräte wie Fieberthermometer, Blutdruckmessgerät, Personenwaage
- Schminken:
 - permanent Make-up benutzen, bspw. für Lidstrich und Augenbrauen
 - Lippenstift geht auch blind, besser kein Lidschatten verwenden
 - Make-up, was sich gut verteilen lässt, nutzen. Vorher durch die Handinnenflächen verreiben und dann auftragen.
 - Schminktipp unter www.amd-netz.de/schminken

Markierungen und Kontraste

- Aufklebbare Tastpunkte für Schaltereinstellungen, bspw. an Herd, Heizkörperventil oder TV-Fernbedienung (LHZ, BHVD, DHV)
- Gummibänder um eins von zwei gleichen Behältnissen (Salz/Pfeffer, Tags-/Nachcreme)
- Beschriften mit dickem, schwarzem Edding, große Buchstaben oder Zahlen
- Farbiges Set auf weißer Tischdecke unter weißem Teller
- farbige Serviette unter eigenem Glas, farbiger Gläser verwenden
- Lichtschalter mit farbigem Krepp umranden
- Treppenstufen mit farbigem Klebeband versehen

Schreiben und Telefonieren

- Unterschriftenschablone (LHZ), kann auch selbst gebastelt werden
- Finger mit Stift auf die Stelle führen lassen
- Schreibschablone für längere Texte oder Notizen (LHZ)
- Festnetztelefone mit Sprachsteuerung (LHZ, DHV, BHVD)
- Amulett-Telefon VocalFon (Dosch&Amand)

Sehhilfen

Je nach Seheinschränkung gibt es verschiedene Sehhilfen, die vorher ausprobiert werden sollten. Selbst bei gleichem Visus muss nicht die Sehhilfe passen, mit der auch der Nachbar zufrieden ist. Es sollte immer eine Beratung bei einem LowVision-Experten erfolgen.

- Lupen
- Taschenlupe easyPocket (Eschenbach)
- Lesegeräte
- OrCam
- einfache Lupenbrille
- angepasste Lupenbrille (für Handarbeiten gut, für TV eher nicht)
- Spezialisierte Augenoptiker findet man unter www.amd-netz.de/Adressverzeichnis

Smartphone als Hilfsmittel

Enorm hilfreich sind die Sprachassistenten, die als Anwendung bereits auf den Geräten vorinstalliert sind oder die man sich kostenlos als App herunterladen kann. Das Bedienen der Funktionen allein durch Sprachsteuerung, ohne das Auffinden der Buttons, ist für blinde und sehingeschränkte Menschen eine gute Möglichkeit, ihr Smartphone als Kommunikations- sowie auch als Hilfsmittel zu nutzen. Spracheingabe und Sprachausgabe sind dabei gleichermaßen wichtig.

Die Handybedienung könnte zum Beispiel mit Kindern oder Enkeln geübt werden. Es gibt aber auch (Online)Schulungen und Coachings. Fragen Sie dazu bei den Blinden- und Sehbehindertenvereinen oder bei PRO RETINA nach. Ggf. muss das Smartphone auf Sprache umgestellt und Bedienungshilfen auf dem Gerät eingerichtet werden.

Sprachassistenten

Anwendungen gemäß Betriebssystem (muss nur aktiviert werden)

***VoiceOver** ist ein gestenbasiertes Bildschirmleseprogramm, das beschreibt, was auf dem Gerät passiert. So kann man das **iPhone** auch dann verwenden, wenn man den Bildschirm nicht sehen kann. VoiceOver gibt akustische Beschreibungen der Inhalte des Bildschirms aus.*

***TalkBack** ist der Screenreader von Google. Es ist eine Bedienungshilfe, die Menschen mit Sehbehinderung oder eingeschränktem Sehvermögen dabei hilft, ihr **Android-Gerät** durch Berührungen und gesprochenes Feedback zu bedienen.*

Apps (müssen runtergeladen und installiert werden)

Siri ist ein fantastisches Tool für Sehbehinderte, da sie damit das Telefon bitten können, Dinge für sie zu tun, z. B. Leute anzurufen oder eine Suche durchzuführen. Die App ist kostenlos und erleichtert die Interaktion mit dem Telefon.

Alexa ist ein hervorragendes Tool für Menschen mit Sehbehinderung. Der Sprachassistent auf dem Gerät wird per Lautsprecher mit der Stimme gesteuert, Tasten oder Bildschirmsteuerungen zum Navigieren sind nicht erforderlich. Die App kann man kostenlos herunterladen.

Weitere hilfreiche Apps

Seeing AI ist eine kostenlose App, die von Microsoft entwickelt wurde. Sie verwendet die Gerätekamera, um Personen, Objekte und Texte zu identifizieren. Die App beschreibt diese Objekte dann akustisch für Menschen mit Sehbehinderung. Die App ist verfügbar für Android, iOS und iPadOS.

Be My Eyes wurde entwickelt, um blinden und sehbehinderten Menschen zu helfen. Die App verbindet Blinde und Sehbehinderte sowie Freiwillige, die sehen können. Durch einen Live-Videoanruf kann assistiert werden, z. B. Farben aufeinander abstimmen, schauen ob das Licht aus ist uvm. Die App ist kostenlos und für iOS und Android verfügbar.

Fazit

Diese Tipps wurden von Betroffenen einer Seheinschränkung im Rahmen einer Online-Patientenveranstaltung zusammengetragen. Manchmal entspricht ein Hilfsmittel nicht den Erwartungen des Betroffenen oder wurde unter falschen Voraussetzungen angeschafft. Verschieden starke Seheinschränkungen bedürfen verschiedener Strategien zur selbständigen Alltagsbewältigung. Es kommt also immer darauf an, wie viel Restsehvermögen noch vorhanden ist, und welche Tipps dahingehend sinnvoll und hilfreich sind.

Die o. g. Hilfsmittelfirmen finden sich hier:

Landeshilfsmittelzentrum Dresden (LHZ): <https://www.lhz-dresden.de/de/>

Deutscher Hilfsmittelvertrieb (DHV): <https://www.deutscherhilfsmittelvertrieb.de/>

Blinden Hilfsmittel Vertrieb Dresden (BHVD): <https://www.bhvd.de/>