



Strategier vid synproblem – Fredrik Larsson

När synen försämras är det viktigt att lägga upp en strategi för hur du ska hantera din vardag. Du behöver antagligen fundera ut nya sätt för att få allt att fungera. Dina IT-produkter kan då vara till hjälp. Några reflektioner

Punktskrift

Har du inte använt punktskrift under en lång tid är det svårt att få det att bli en effektiv metod. Det är bra att lära sig förstå bokstäverna, och du kan t ex använda punktskrift för märka upp burkar/kartonger hemma i köket för att lättare hitta.

Datorn

Datormusen är inte till någon stor hjälp om du ser dåligt. Bättre då att använda tangentbordet och lära dig snabbkommandon – dvs du använder tangenter för att t ex kopiera/klistra in i stället för att klicka med datormusen.

Skärmläsare

Finns för både mobiltelefon och dator. Det innebär att en röst läser upp t ex innehållet i ett mail, men du kan



även få telefonen att tala om vilka ikoner som du har på telefonen.

App på dator (Microsoft): Narrator

App på Androidtelefon/-platta: Talkback

App på Iphone/Ipad: VoiceOver

TV

På TV:n kan du ställa in Diktering, talsyntes.

Mer information

Synskadades Riksförbund, länk: [Välkommen till SRF - Synskadades Riksförbund - Synskadades Riksförbund](#)

har information och tips till dig med synskada. Kolla t ex in Råd och stöd, länk: [Råd och stöd om synskador – välkommen till SRF! - Synskadades Riksförbund](#)