

# Padomi un ieteikumi dzīvei ar vājredzību



## Jūsu redze, jūsu ceļš

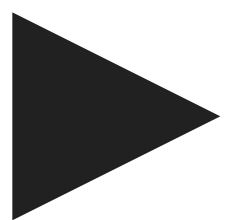
Pielāgoties dzīvei ar vājredzību var būt sarežģīti, taču dažas vienkāršas izmaiņas var to ievērojami atvieglot.

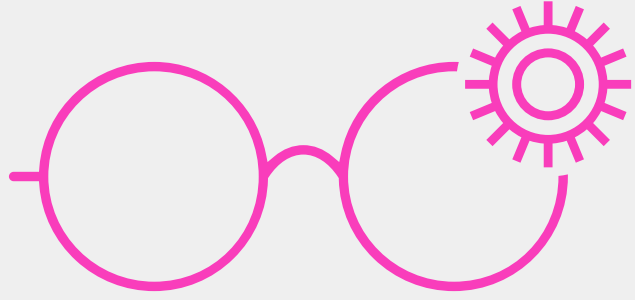
Ieskatieties, kā veiksmīgāk sadzīvot ar redzes zudumu.

# Droša vide

Neatkarība ir svarīga mums visiem.

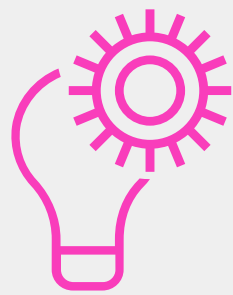
Tāpēc mēs iesakām veikt izmaiņas ikdienas vidē, kas var palīdzēt to nodrošināt.





## **Vienai redzes funkcijai paredzētās lēcas**

Jūs varat samazināt nokrišanas risku, progresīvo lēcu vietā izmantojot vienai redzes funkcijai paredzētās lēcas. Konsultējieties ar savu ārstu, lai uzzinātu vairāk.



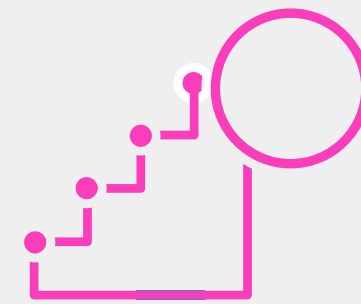
## **LED spuldzes**

LED spuldzes var palīdzēt vienmērīgāk apgaismot telpas, tāpēc jūsu acīm nav jāpielāgojas apkārtējai videi.



## **Atbrīvojiet ceļus iešanai**

Centieties atbrīvot iešanai paredzētos ceļus no priekšmetiem, kas rada pakļupšanas risku, piemēram, vadiem un paklājiem.



## **Spilgta līmlente**

Pārklājiet kāpņu malas ar spilgtu līmlenti vai krāsu, lai varētu tās labāk saskatīt.

# Pārvietošanās

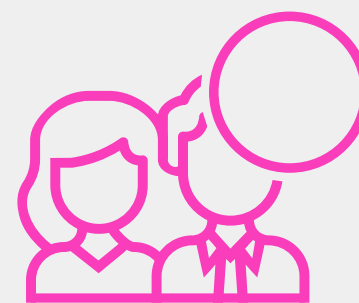
Ja automašīnas vadīšana vairs nav iespējama, ir pieejami citi pārvietošanās risinājumi.





## **Sabiedriskais transports**

Savlaicīgi izpētiet maršrutus, lai atrastu savam braucienam piemērotāko sabiedrisko transportu un laiku.



## **Ģimene un draugi**

Nebaidieties lūgt tuvinieku palīdzību, lai nokļūtu no punkta A uz punktu B.



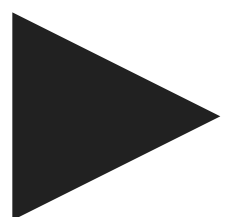
## **Transporta pakalpojumi cilvēkiem ar redzes grūtībām**

Savlaicīgi uzziniet, kādi transporta pakalpojumi ir pieejami un piemēroti cilvēkiem ar redzes grūtībām.

# Lasišana un rakstīšana

Grūtības ar lasīšanu un rakstīšanu var ietekmēt jūs ikdienā – gan darbā, gan vaļaspriekos.

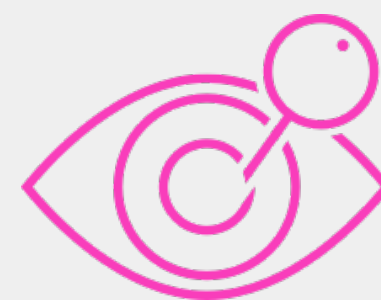
Tomēr ir veidi, kā to atvieglot.





## Papīra kontrasts

Krāsaina papīra izmantošana var jums palīdzēt rakstīt, palielinot kontrastu. Noderīgi rīki ir arī biezāka pildspalva un rakstīšanas trafarets.



## Lupas

Grāmatu un žurnālu lasīšanā palīdz lupas. Vietējā bibliotēkā varat atrast plašu klāstu ar grāmatām un e-grāmatām lielā drukā.



## Galda lampas

Galda lampas var palīdzēt pielāgot apgaismojumu telpā atbilstoši jūsu vajadzībām.



## Datori

Izmantojot datoru, atcerieties, ka varat mainīt vairākas funkcijas, lai teksts būtu vieglāk lasāms. Ekrāna adapteri un lēcu filtri var arī palīdzēt samazināt atspīdumu no ekrāna, kad strādājat.



## Audio

Teksta lasīšanas lietotnes un audiogrāmatas ir noderīgas, kad vēlaties atpūtināt acis.