

Om redusert mørkesyn og hva kan gjøres for å bedre på dette ved Arne Tømta

Arne Tømta er synspedagog og mobilitetspedagog fra Hurdal syn- og mestringssenter, som drives av Norges Blindforbund. Han har over 40 års erfaring med synsrehabilitering og har vært en viktig bidragsyter i arbeidet med å hjelpe personer med synshemninger til å mestre hverdagen.

Dette fokusområdet tar sikte på å identifisere hvordan personer med redusert mørkesyn har opplevd at deres evne til å delta i vanlige aktiviteter har blitt begrenset på grunn av redusert mørkesyn. Hvilke strategier og hvilke hjelpemidler har de brukt for å kompensere for dette.

Når man har nedsatt mørkesyn, også kjent som nattblindhet, kan det være en betydelig utfordring å orientere seg og bevege seg trygt i mørket. Mange personer som opplever nedsatt mørkesyn, prøver derfor å tilpasse hverdagen sin slik at de unngår å være ute etter at det blir mørkt. Dette kan innebære å planlegge aktivitetene sine på dagtid eller sørge for å være hjemme før kveldsmørket faller.

Et viktig hjelpemiddel for å kunne orientere seg i mørket er belysning, og spesielt lykter. Lyktene varierer i flere aspekter som kan ha stor betydning for hvordan de brukes, og det finnes mange forskjellige typer lykter tilgjengelig. En viktig faktor ved valg av lykt er lysstyrken, som måles i lumen. Jo høyere lumen, desto sterkere lys gir lykten, noe som kan være avgjørende for personer med nedsatt mørkesyn. Fargetemperaturen, som måles i Kelvin, påvirker hvordan fargene oppfattes under belysning. Lys med lavere Kelvin (gulaktig lys) kan være mer behagelig for mange, mens høyere Kelvin (blåaktig lys) gir skarpere kontraster, men kan føles mer intens.

En annen viktig funksjon på lyktene er dimming, som gjør det mulig å justere lysstyrken. Dette kan være nyttig for å tilpasse lyset etter omgivelsene og unngå for sterk belysning i situasjoner hvor det ikke er nødvendig. Lyskjeglen, altså området som belyses foran deg, kan også variere i størrelse, og noen lykter gir en smal, rett lyskegle, mens andre sprer lyset mer bredt.

Når det gjelder hvordan lyktene brukes, finnes det flere varianter som kan være nyttige i forskjellige situasjoner. Hånd- eller lommelykter er tradisjonelle lykter som holdes i hånden og gir god fleksibilitet. Hodelykter, derimot, festes på hodet og gir et konstant lys på det du ser på, samtidig som du har begge hender fri. Hoftelykter eller beltelykter festes til kroppen og gir lys uten at du trenger å holde på lykten, noe som kan være spesielt nyttig for lengre perioder med bevegelse.

I tillegg til lyktene finnes det flere andre hjelpemidler som kan være nyttige for personer med nedsatt mørkesyn. Mobilitystokker fungerer både som et hjelpemiddel i forflytning og som et signal til andre om at du har synsproblemer, noe som gjør det lettere å orientere seg i omgivelsene. Bruk av reflekser er et annet effektivt hjelpemiddel, da de

kan brukes til å markere viktige orienteringspunkter som postkasser, veikryss eller andre kjennemerker. Reflekser gjør det lettere å oppdage disse punktene i mørket, og dermed gir det økt trygghet når du beveger deg utendørs.

Lysforsterkere er hjelpemidler som kan forsterke eksisterende lys, noe som gjør det lettere å se objekter i svakt lys. Andre hjelpemidler, som Retiplus, kan også bidra til å forsterke kontraster, og kan være nyttige for personer som har utfordringer med å se detaljer i lavt lys. Reiselamper eller tallerkenbelysning kan også brukes for å forbedre lysforholdene på spesifikke områder, som bord eller arbeidsflater, og bidra til å gjøre synsfunksjonen lettere i ulike omgivelser.

Når det gjelder de praktiske aspektene ved hjelpemidler, er det viktig å kjenne til regelverk og retningslinjer, spesielt i forhold til NAVs vurdering av hjelpemidler. NAV gir spesifikasjoner for hvilke lykter og belysningshjelpemidler som kan godkjennes for personer med synshemninger, og det er viktig å være klar over disse reglene når man velger hjelpemidler.

Samlet sett er det flere hjelpemidler som kan bidra til å øke tryggheten og selvstendigheten for personer med nedsatt mørkesyn. Ved å velge riktige lykter, bruke reflekser, og tilpasse hjelpemidlene etter lysforholdene, kan man gjøre det lettere å orientere seg i mørket og redusere utfordringene som følger med nedsatt mørkesyn.