

Tipps und Tricks für den Alltag

Hier erfahren Sie, was Sie tun können, damit der Alltag einfacher wird. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Lassen Sie sich nicht entmutigen von der langen Liste an Tipps. Lesen Sie sie ruhig durch und entscheiden Sie dann, welche Tipps und Tricks für Sie im Moment am hilfreichsten sind und Ihnen wirklich nützen.

Im Kontakt mit anderen Menschen

- Suchen Sie sich für ein Gespräch eine ruhige Umgebung. Geräusche jeglicher Art können die Kommunikation beeinträchtigen.
- Stehen Sie immer mit dem Rücken zur Lichtquelle. So wird das Gesicht Ihres Gesprächspartners angeleuchtet und Sie können es besser sehen.
- Beobachten Sie die Mimik und Gestik Ihres Gesprächspartners. Sie werden staunen, wie viele zusätzliche Informationen Sie dadurch erhalten.
- Erklären Sie Ihrem Gesprächspartner, wie er sich verhalten soll, damit Sie ihn gut verstehen. Viele Menschen sind froh um klare Anweisungen.
- Lassen Sie sich die wichtigsten Stichworte von einem Gespräch von Ihrem Gesprächspartner notieren. So können Sie diese später nochmals lesen und schauen, ob Sie alles richtig verstanden haben.
- Planen Sie für ein Gespräch genügend Zeit ein. So lässt sich Stress vermeiden, und Sie können sich erst mal in Ruhe im Raum orientieren und danach unterhalten.
- Bereiten Sie sich auf ein Gespräch vor. Je mehr Sie über ein Thema wissen, desto leichter fällt es Ihnen, dem Gespräch auch zu folgen.
- Lassen Sie sich zuerst mit dem Namen ansprechen oder bei viel Lärm leicht auf die Schulter tippen, dann wissen Sie, dass jemand mit Ihnen sprechen möchte. Dann können Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf diesen Gesprächspartner lenken.
- Sollten Sie ihren Gesprächspartner im ersten Moment nicht erkennen können, z.B. weil die Sonne blendet, dann fragen Sie nach dem Namen.
- Es gibt Telefone mit grossen Tasten / Ziffern und Verstärker für den Telefonhörer. Es wird Ihnen leichter fallen, die Telefonnummer zu wählen und sie können die Lautstärke so regulieren, wie es für Sie angenehm ist.

Sich Informationen beschaffen

- Benutzen Sie einen schwarzen Stift auf weissem Papier. Der starke Kontrast wird Ihnen helfen, die Buchstaben besser zu erkennen.
- Gute Kontraste helfen Ihnen auch bei vielen anderen Dingen, zum Beispiel bei der Uhr. Ein weisses Ziffernblatt und schwarze Zeiger sowie schwarze Striche oder Zahlen für die Stundenanzeige helfen, die Zeit leichter abzulesen (Bsp. SBB Uhr).
- Gutes Licht hilft beim Lesen. Benutzen Sie Leselampen.
- Mit einem einfachen Kopfhörer, den man in jedem Elektronikfachgeschäft kaufen kann, lassen sich Sendungen im Radio und Fernsehen besser verstehen.
- Lassen Sie sich Texte vorlesen, wenn es Sie anstrengt, diese selbst zu lesen.

Sich in Räumen oder draussen bewegen

- Achten Sie auf eine helle und regelmässige Beleuchtung in Räumlichkeiten, wie zum Beispiel in Ihrer Wohnung. Sie können so alles besser erkennen.
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht geblendet werden. Sie können glänzende Böden mit einem Teppich abdecken oder im Freien einen Hut oder eine Dächlikappe tragen.
- Legen Sie Dinge, die Sie häufig brauchen, immer an den gleichen Platz. Sie gewöhnen sich daran und sparen Zeit, weil Sie nicht mehr lange suchen müssen.
- Nutzen Sie Kontraste zu Ihrem Vorteil, damit können Sie Dinge besser erkennen. Ein heller Handlauf an einer dunklen Tür, eine helle Tasse auf einem dunklen Tischset oder ein dunkelgrüner Jassteppich für Ihre weissen Jasskarten können helfen.
- Teppiche und Vorhänge verschlucken den Hall. In hallfreien Räumen lässt sich alles besser verstehen.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit, um an einen Ort zu gelangen. Ohne Stress gelingt alles viel besser.

- Wenn Sie sich unsicher fühlen in einer fremden Umgebung, können Sie sich von jemandem begleiten lassen. Diese Person kann Ihnen auch die Umgebung beschreiben und bei der Orientierung helfen.
- Räumen Sie Hindernisse in Ihrer Wohnung aus dem Weg, so dass Sie nicht darüber stolpern können.

Generelles

- Gönnen Sie sich Erholungspausen. Mit neu gewonnenen Kräften lässt sich alles besser meistern.
- Planen Sie für Ihre Unternehmungen genügend Zeit ein.
- Zögern Sie nicht, sich von einem Spezialisten für das Gehör oder für das Sehen beraten zu lassen. Es gibt eine Vielzahl von technischen Hilfsmitteln, die Ihnen das Leben erleichtern können.
- Informieren Sie die Personen, mit denen Sie regelmässig in Kontakt stehen, über Ihre Schwierigkeiten, damit Sie sich an Ihre Bedürfnisse anpassen können.

www.sensus60plus.ch