



Blickpunkt Auge
Rat und Hilfe bei Sehverlust
Ein Angebot des DBSV

Licht und Beleuchtung

Hinweise und Tipps für Menschen
mit Sehbeeinträchtigungen



Finden Sie passende Lichtlösungen für Ihre Wohnung

Mit diesem Faltblatt geben wir Ihnen einige allgemeingültige Hinweise zur Beleuchtung. Allerdings ist der Lichtbedarf individuell und wird zum Beispiel durch Sehgewohnheiten, die Tageszeit, die persönliche Tagesform oder auch durch Augenerkrankungen und das ganz normale Altern beeinflusst.

Es lohnt sich deshalb, in Ruhe die für Sie optimale Lichtlösung mit einer Expertin oder einem Experten zu besprechen. Nehmen Sie sich Zeit, um die nötigen Umstellungen vorzunehmen, denn es kann schon ein wenig dauern, Gewohnheiten zu ändern. Das Ergebnis wird Sie positiv überraschen!

Hier wird Ihnen geholfen

In den Beratungsstellen von Blickpunkt Auge (siehe Rückseite) kann man Ihnen geeignete Expertinnen und Experten nennen. Die Fachberaterinnen und Fachberater für Sehbehinderte der Wissenschaftlichen Vereinigung für Augenoptik und Optometrie finden Sie unter

www.wvao.org/experten-finden-suche

10 Tipps zur Lichtoptimierung

1. Die Grundausleuchtung der gesamten Wohnung sollte gleichmäßig, ausreichend hell, blendfrei, schattenarm und flimmerfrei sein.
2. Mit einer guten Mischung aus direkter und indirekter Beleuchtung (z. B. mithilfe von Wand-, Decken- oder Stehleuchten) lassen sich dunkle Ecken und Blendung vermeiden.
3. Testen Sie, ob Sie mit kaltem oder mit warmem Licht besser zurechtkommen.
4. Wo gearbeitet, gelesen und gebastelt wird, ist eine zusätzliche Arbeitsplatzbeleuchtung nötig.



5. Wählen Sie Leuchten, bei denen man keine direkte Sicht auf die Lichtquelle hat.
6. Versuchen Sie, Blendung zu reduzieren, beispielsweise durch Lamellen oder Vorhänge an Fenstern, matte Fußböden und Arbeitsflächen.
7. Mit dimmbaren Leuchten kann man gut auf unterschiedliche Lichtverhältnisse und Veränderungen beim Lichtbedarf reagieren.
8. Bewegungsmelder, die beim Betreten eines Raumes automatisch das Licht anschalten, sind oft die bessere Lösung als Lichtschalter.
9. Bringen Sie Beleuchtung unter Hängeschränken nicht zu weit hinten an. Licht in Schränken erleichtert das Finden von Gegenständen und Kleidung.
10. In vielen Situationen ist eine Stirnlampe nützlich. Unterwegs sind Taschenlampen und kleine, klappbare Leuchten hilfreich.

Gute Gründe für eine bessere Beleuchtung

- Schon kleine Veränderungen der Beleuchtung beeinflussen die Raumwahrnehmung, das psychische Wohlbefinden und die Gesundheit.
- Eine gute Lichtlösung führt zur Steigerung der Selbstständigkeit, verbessert die Orientierung und senkt das Unfallrisiko.
- Durch Lichtoptimierung können sich Sehschärfe, Kontrastwahrnehmung und die Lesegeschwindigkeit verbessern.



Blickpunkt Auge

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Ein Angebot des DBSV und
seiner Landesorganisationen für
Menschen mit Sehproblemen

Rungestraße 19

10179 Berlin

Telefon (0 30) 28 53 87-1 83 / -2 87

E-Mail info@blickpunkt-auge.de

www.blickpunkt-auge.de

Finanziert über die Selbsthilfeförderung
durch den



Überreicht durch

Herausgeber:

Deutscher Blinden- und Sehbehinderten-
verband e. V., Rungestr. 19, 10179 Berlin