

Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr. 3-2025

Under luppen – Nyt fra Nedsatsyn.dk

Velkommen til *Under luppen*, nyhedsbrevet fra Nedsatsyn.dk! Vi er en frivillig forening, der arbejder for at gøre en forskel for mennesker med nedsat syn og deres pårørende. Vores mål er at skabe opmærksomhed, dele viden og sætte nedsat syn på dagsordenen. Alle kan støtte vores arbejde – sammen kan vi gøre en forskel!

God læselyst!

I denne udgave kan du læse om:

- Invitation - Inspirationsaften 10. april
- Pårørende – har også brug for en snak
- Masser af ny viden - Tak til Eschenbach Optik
- Køb – mobillampe gennem Nedsatsyn.dk
- Nem adgang – Salmer og Højskolesangbogen
- BFO – sammen finder vi vejen
- IBOS – arrangementer
- Synsmessen 2025 – sæt kryds i kalenderen



Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr. 3-2025

Invitation til Inspirationsaften

Alle er velkommen

Torsdag den 10. april kl 17-19.30

Borgernes Hus, Østre Stationsvej 15, 5000 Odense C

Aftenens emner er:

- Vores egne tips, tricks og gode idéer
- Pårørendesnak

Som noget nyt vil vi prøve at lave en gruppe med pårørende, som sætter sig i et andet lokale og deler erfaringer. Det er selvfølgelig helt frivilligt, og det er helt ok at sige nej. Bliv inspireret af den næste artikel.

Alle med nedsat syn, samt dem der ikke ønsker at deltage i pårørende gruppen, bliver i lokalet, hvor vi deler vores egne gode idéer, tips og tricks. Kender du en god lygte, bruger du et bestemt målebæger, hvordan finder du dine briller osv. Alt er relevant også de "gamle" tricks. Det skal nødvendigvis ikke være hjælpemidler, men gerne ting der kan købes i almindelig handel.



Mad og drikke i pausen



Der serveres en sandwich og en vand i pausen, dette er gratis for medlemmer af Nedsatsyn.dk, ikke medlemmer kan bestille og betale 75 kr. pr. person. Bestilling sker ved tilmelding.

Tilmelding

Tilmeld dig [ved at trykke her](#)

Sidste frist for tilmelding er søndag den 6. april 2025.

Spørgsmål

Har du spørgsmål, du kan kontakte os på mail kontakt@nedsatsyn.dk eller telefon 71 784 704



Når livet ændrer sig: Pårørendes udfordringer ved synstab hos en elsket

For mange par, er hverdagen en rutine, hvor man deler ansvar, opgaver og oplevelser, og især når man har levet sammen i mange år, men hvad sker der, når ens partner pludselig mister en del af synet? For pårørende til mennesker med nedsat syn kan det være en stor omvæltning, der kræver tilpasning, tålmodighed og nye strategier for at klare hverdagen.



En ny virkelighed

Synstab kan ske gradvist eller pludseligt, og kan være forårsaget af aldersbetingede sygdomme, skader eller andre helbreds-mæssige udfordringer. Pludselig står den pårørende over for en ny virkelighed, hvor ens partner må opgive tidligere daglige opgaver som at køre bil, ordne haven, handle ind eller blot bevæge sig sikkert rundt i hjemmet.

Følelsesmæssige og praktiske udfordringer

Pårørende kan opleve en blanding af frustration, sorg og afmagt, når deres partner ikke længere kan varetage de samme opgaver. De får ofte en større byrde i hjemmet, hvilket kan føre til stress og udmattelse. Samtidig kan det føles ensomt, fordi det kan være svært for omgivelserne at forstå de udfordringer, man står overfor.

En anden stor udfordring er at finde en balance mellem at hjælpe sin partner, og samtidig give vedkommende mulighed for at bevare så meget selvstændighed som muligt. Mange pårørende kan have svært ved at vide, hvornår de skal træde til, og hvornår de skal lade deres partner forsøge selv.

Hvordan kan man som pårørende tackle situationen?

At være pårørende til en person med nedsat syn kræver tilpasning og ofte en omstrukturering af dagligdagen. Her er nogle strategier, der kan hjælpe

- **Tal åbent om udfordringerne:** Kommunikation er nøglen. Tal med din partner om følelser, frustrationer og behov.
- **Inddrag netværket:** Familie og venner kan ofte bidrage med praktisk hjælp eller blot være en god støtte i svære tider.

Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr. 3-2025

- **Brug teknologiske hjælpemidler:** Der findes mange teknologiske løsninger, som kan gøre livet lettere for personer med nedsat syn, f.eks. talegenkendelse, forstørrelsesapps og smart home-løsninger, som også er godt for pårørende at have kendskab til.
- **Pas på dig selv:** Det er vigtigt at huske, at du også har brug for pauser. Sørg for at få tid til egne interesser og frirum.

En ny begyndelse

Selvom det kan være en stor omvæltning at leve med en partner, der har mistet en del af synet, er det muligt at finde nye måder at leve sammen på. Med tid, tilpasning og den rette støtte kan mange finde en ny hverdag, hvor både den synshandicappede og den pårørende fortsat kan have et meningsfuldt og berigende liv.



Deltag i Inspirationsaftenen den 10. april, hvor vi deler os, så pårørende kan møde andre pårørende og snakke om hverdagens udfordringer.



Masser af ny viden

Torsdag den 6. februar blev der afholdt en lidt anderledes Inspirationsaften i Odense.

Vi havde besøg af Gitte og Pia fra Eschenbach Optik, som havde taget en masse forskellige lupper, filterbriller, kikkerter, CCTV'er, tv-briller plus meget mere med.

Tingene var lagt ud i grupper, så deltagerne kunne cirkulere mellem de mange hjælpemidler. Det blev en travl aften for folkene fra Eschenbach Optik, interessen var meget stor.

Mange opdagede nye ting, og andre fandt ud af, at de ting de havde ikke var optimale.

Tak til Gitte og Pia, som gjorde denne aften helt unik.



Behov for mobil lys

Vi bliver ofte spurgt om mulighederne for noget enkelt og mobilt lys, som nemt kan tages med, når man fx er ude at spise. Men også derhjemme kan det være en stor hjælp at kunne flytte lyset efter behov.

Vi ved at der findes mange løsninger, og har valgt at tilbyde hjælp til at købe en stabil kvalitetslampe til en rimelig pris. Vi har lavet en aftale med Lys og lup om salg og formidling af mobil lampe, som vi kan anbefale pga. det gode lys. Nem at have med, og så er den meget stabil.



Lampen

Lampen hedder Zig Zag pga. Z udseendet.

- Den er til at folde sammen så den kan være i jakkelomme eller taske
- Mål (sammenfoldet): B 6 cm L 20 cm og højde 2.5 cm.
- 3 lysstyrker og har et klart dagslys på 5500 K
- Batteri tiden er cirka 5 timer, og lampen kan lyse mens den lader
- Vægt kun 340 gram lavet aluminium og plast
- Der medfølger USB lade stik, som passer i alle USB stik



Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr. 3-2025

Bestil Zig Zag lampen gennem Nedsatsyn.dk

Du kan bestille den hos Nedsatsyn.dk og hente den ved næste Inspirationsaften den 10. april. Prisen pr. lampe er 499 kr.

Du kan bestille lampen og betale med MobilePay ved at [trykke her](#)

Det er også muligt at betale kontant på beløbet ved Inspirationsaften den 10. april, dette afkrydses i ovenstående bestilling. Husk lige penge.

Har du spørgsmål eller brug for hjælp, kontakt os på telefon 71 784 704 eller skriv en mail til kontakt@nedsatsyn.dk



Bestil direkte hos Lys og lup

Ønsker du lampen tilsendt med posten, kan du bestille på Lys og lups hjemmeside. Det koster naturligvis ekstra at få lampen sendt med posten, den kan også afhentes i Rødovre.

Lys og lup hjemmeside: [Zig Zag Lampe - Lysoglup ApS](#)

Telefon: 43 451 451



Nem adgang til Salmebogen og Højskolesangbogen

Salmebogen

Mange har nok prøvet at sidde i kirken med salmebog i hånden, ude af stand til at læse i den. Det kan også være ved store højtider, hvor der er mange i kirken, og der ikke er salmebøger nok.

Men det er der en enkel og tilgængelig løsning på. Det er tip som alle kan have glæde af.

Brug din smartphone, Salmebogen findes som en hjemmeside. Når du åbner siden skal du blot skrive salmens nummer, og du kan vælge at se teksten eller hører salmen. Det smarte er, at du kan bruge telefonens muligheder for fx større tekst eller omvendte farver. På billedet ses hjemmesiden på en mobiltelefon.

Tip: Gem linket som favorit eller på hjemmeskærmen, så det er nemt at finde siden igen, og så er det en god idé at øve sig i at bruge siden inden turen går til kirken.



Salmebogen [Den Danske Salmebog Online - Forside](#)

Højskolesangbogen

På linket nedenfor kan du åbne Højskolesangbogen, det fungerer ikke helt som Salmebogen, men du kan søge og finde sangteksterne, hører sangene m.m.

Højskolesangbogen [Liste over alle sangene](#)



Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr. 3-2025

Sammen finder vi vejen

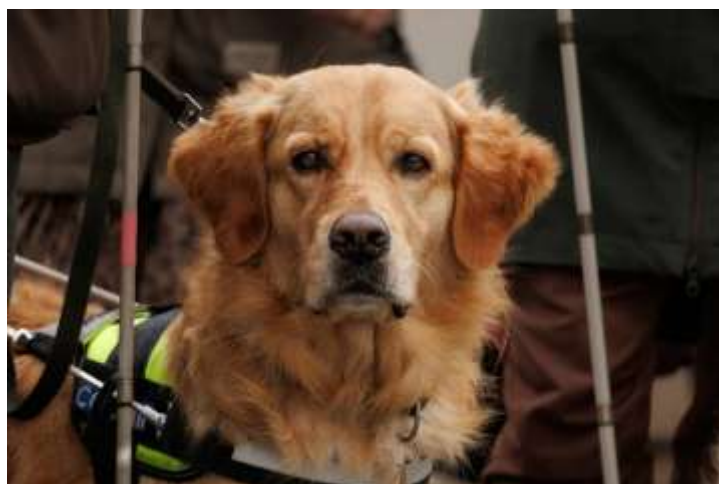
af BFO Brugernes Førerhunde Ordning

Fotos: Natasja India Høyer

Kontakt mail: info@foererhund.dk

Hjemmeide: [Forside](#) | [Brugernes FørerhundeOrdning](#)

En førerhund er ikke bare en blindestok med fire ben. Det understreger en forundersøgelse, som Brugernes FørerhundeOrdning står bag. Hvis du går med mobilitystok ved du, at det kræver mange ressourcer at gå med en sådan. Hjernen er på overarbejde, og skal hele tiden analysere de input, du modtager. Når du går med en førerhund, laver hunden meget af det arbejde, din hjerne før var nødt til at lave. Mange førerhunde-brugere fortæller, at de til tider kunne være nærmest udmattede, når de nåede frem til deres destination efter at have gået med mobilitystokken, og at dette ændrede sig, da de fik førerhund.



Førerhunden er også en stor ressource, når du færdes steder, du ikke er vant til at færdes. Foruden det åbenlyse i at hjælpe dig uden om forhindringer, så kan den også vise dig ting som døre eller hvor du finder et ledigt sæde.

En førerhund giver dig kort sagt frihed og gør dig mindre afhængig af andre mennesker i hverdagen. Af tidligere nævnte forundersøgelse fremgår det bl.a. at 96% af de adspurgte vurderer, at førerhundes betydning for frihedsfølelsen er altafgørende eller stor. Men samme høje antal vurderer også, at førerhunden i høj grad bidrager til deres psykiske velbefindende og

oplevelsen af at have overskud i hverdagen. Hunden modvirker ensomhed, både fordi den hjælper dig til at komme mere ud, men også fordi førerhunde og deres brugere ofte udvikler et særligt tæt venskab.

Så hvorfor vælge Brugernes FørerhundeOrdning?



Brugernes FørerhundeOrdning er en non-profit-forening, der træner og udplacrer førerhunde. Foreningen er etableret i september 2010 af en gruppe førerhundebrugere, der ønskede medbestemmelse i deres kommende førerhundes træning, så denne kan optimeres til at møde brugernes individuelle behov.

Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr. 3-2025

Hos Brugernes FørerhundeOrdning har brugeren indflydelse på racevalg og træningsformer. Brugers og hundens færdigheder udvikles i fællesskab og trænes i det område, hvor de fremtidigt vil færdes sammen. Vi tilbyder altså, at instruktøren kommer altså hjem til dig og træner, så hunden lærer dit

område at kende.

Hundenes træning er således tilpasset brugerne, og er ikke "hyldevarer", der alle har modtaget samme træning. Hunden er selvfølgelig også trænet i hele det almene kommandosæt.

Kontakt os, hvis du har spørgsmål eller er interesseret i at få en førerhund.



Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr. 3-2025

IBOS instituttet for blinde og svagsynede informere



Fællesspisning på IBOS

Tirsdag den 25. marts får vi besøg af René Nielsen, som er forfatter til bogen "Halv mand - helt menneske". I en uforklarlig togulykke i 1991 mistede René Nielsen begge ben. Siden blev han en af Danmarks førende handicapdrætsudøvere, blandt andet verdensmester og OL-medaljevinder. René Nielsen vil fortælle sin historie om at komme igen med fornyet styrke, om at genfinde sin identitet midt i kaos, og om hvorledes kærligheden kan overleve efter så voldsom en ulykke.

Efter oplæg fra René vil der være mulighed for spørgsmål samt debat med fokus på, hvordan man finder motivation i sit liv.

Arrangementet er et debatarrangement i samarbejde med SUKA.

Alle er velkommen. Arrangementet foregår på Rymarksvej 1 i Hellerup. Vi starter kl. 16 og efter foredraget vil der blive serveret lækker middag.

Læs mere og tilmeld dig via dette link: <https://ibos.nemtilmeld.dk/601/> eller på telefon: 39 45 25 55

Åbent hus i hjælpemiddeludstillingen

Kom en time før fællesspisning og udforsk hjælpemiddeludstillingen. Se hjælpemidlerne og få svar på dine spørgsmål. Åbent fra klokken 15-16.



Synsmessen 2025 Sæt kryds i kalenderen

Torsdag den 23. oktober 2025, afholdes Danmarks største messe med hjælpemidler og andre løsninger til blinde og svagsynede.

Igen i år afholdes Synsmessen i OCC Odense Congress Center og messen er åben for både synsprofessionelle og private.

Der kommer meget mere information, men reserver dagen og sæt kryds i kalenderen.



Under Euppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr. 3-2025

Besøg Nedsatsyn.dk's netbutik

I netbutikken finder du badge, klistermærker, caps m.m. alt sammen ting som kan hjælpe dig i hverdagen. Bliv set og undgå misforståelser

[Klik her for at besøge netbutikken](#)

The screenshot displays the Nedsatsyn.dk online store. At the top, there's a navigation bar with the site name, filters for 'Alle kategorier' and 'Sorter efter:', and a search bar labeled 'Søg efter produkter'. The main area is a grid of product listings, each featuring a product image, a description, and a price.

Product Name	Description	Price
Jeg har NEDSAT SYN	Badge med magnet, dansk	34,00 kr.
I am visually impaired	Badge med magnet, engelsk	34,00 kr.
Ich sehe schlecht	Badge med magnet, tysk	34,00 kr.
Jeg har NEDSAT SYN	Badge med nål, dansk	16,00 kr.
I am visually impaired	Badge med nål, engelsk	16,00 kr.
Ich sehe schlecht	Badge med nål, tysk	16,00 kr.
Nedsatsyn	Drikkedunk	50,00 kr.
Visually impaired	Kasket/cap med teksten Visually impaired	125,00 kr.
Nedsat syn	Kasket/cap sort m. teksten Nedsat syn	125,00 kr.
Visually impaired	Kasket/cap sort m. teksten Visually impaired	125,00 kr.
Jeg har NEDSAT SYN	Klistermærker - 12 stk pr. ark	50,00 kr.
Bliv medlem	Medlemskab - Firma - 500 kr.	500,00 kr.
Bliv medlem	Medlemskab - Personligt - 200 kr.	200,00 kr.
Nedsatsyn.dk	Nøglesnor/keyhanger	15,00 kr.
Jeg har NEDSAT SYN	T-shirt - Dame	180,00 kr.
Jeg har NEDSAT SYN	T-shirt - Herre	180,00 kr.

Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr. 3-2025

Indlæg til nyhedsbrevet

Har du kommentarer eller et indlæg, som kunne være interessant at bringe her i "Under luppen" så send det til kontakt@nedsatsyn.dk. Nyhedsbrevet "Under luppen" sendes til alle medlemmer af foreningen, desuden sendes det også til alle relevante samarbejdspartnere såsom synscentre, øjenlæger m.fl.

Nyhedsbrevet "Under luppen" udsendes af bestyrelsen i foreningen Nedsatsyn.dk

Du finder Nedsatsyn.dk på:

- Hjemmesiden: www.nedsatsyn.dk
- Facebook: [nedsatsyn.dk](https://www.facebook.com/nedsatsyn.dk)
- Twitter: [nedsatsyn.dk](https://twitter.com/nedsatsyn.dk)
- Kontakt os på mail: kontakt@nedsatsyn.dk.



Under Luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr. 3-2025

Bliv medlem

Har du, eller kender du en der har nedsat syn? De fleste møder mennesker, med en hverdag som er ændret markant pga. af at synet svigter.

Tusindvis af mennesker i Danmark lever på denne måde.

Vær med til at gøre en forskel.

Nedsatsyn.dk er en 100% frivillig forening, der sætter fokus på det at leve med et nedsat syn. Vi ønsker at dele viden og skabe et socialt fællesskab.

Vi du være med eller vil du støtte det gode formål?

Foreningens event og arrangementer er åbne for alle, uanset om man er medlem eller ej. Men der er fordele ved at være medlem af Nedsatsyn.dk.

Som medlem deltager du gratis eller til en nedsat pris i arrangementerne, det samme gælder også i forhold til forplejning.

Det koster blot 200 kr at være medlem i et helt år, gældende fra betalingsdatoen.

Det koster penge at drive en frivillig forening, derfor har vi brug for at du melder dig ind og støtter foreningens arbejde.

[Bliv medlem her](#)

Firmamedlemskab

Dit firma eller din organisation kan også blive vist i alle Nedsatsyn.dks nyhedsbreve og på www.nedsatsyn.dk.

Det koster kun 500 kr, for et helt år, at tegne et firmamedlemskab.

Støt en god sag og få billig reklame.

Se mere på www.nedsatsyn.dk eller send en mail til kontakt@nedsatsyn.dk.



Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr. 3-2025

NEDSATSYN.DK



EN FORENING FOR ALLE

Er du nysgerrig?

Savner du et socialt netværk?

Vil du sætte fokus på tilgængelighed?

Mangler du viden om synshjælpemidler?

Har du eller kender du en med nedsat syn?

Vil du være med til at udbrede kendskabet til
det at leve med nedsat syn?

NEDSATSYN.DK

VI SER DIG

Hvem er vi?

Nedsatsyn.dk er en forening baseret på frivillighed. Vi støtter mennesker med nedsat syn, afholder arrangementer og deler viden om bl.a. teknologi. Vi samarbejder med fagfolk, forhandlere og andre foreninger. Vi vil udbrede kendskabet til det at leve med nedsat syn.

En forening for alle • Bliv medlem

Personer med nedsat syn, pårørende, fagfolk, institutioner, og andre med interesse i nedsat syn kan være en del af foreningen. Der er flere typer af medlemsskaber.

Læs meget mere på vores hjemmeside

[Bliv medlem](#)

[Nyheder](#)

[Events](#)

[Formål](#)

[Hvem er vi?](#)

www.nedsatsyn.dk

Facebook: [Nedsatsyn.dk](#)

Mail: nedsatsyn@gmail.com

Telefon: 71 784 704

MobilePay: 300 185

Cvr nr. : 37587869

Bank: 7171 1408345



Under luppen

- Nyhedsbrev fra Nedsatsyn.dk

10. årgang nr. 3-2025

DE STØTTER NEDSATSYN.DK



Fodmanden
Tlf. 42 437 537

Klinik for fodpleje

