

## SCR Kommunikation Roskilde

Elisagårdsvej 7, stuen  
4000 Roskilde

Henvendelse kl. 8.00-12.00  
Telefon: 4631 7231  
E-mail: [scr.kommunikation@roskilde.dk](mailto:scr.kommunikation@roskilde.dk)  
[www.scrkommunikation.roskilde.dk](http://www.scrkommunikation.roskilde.dk)



Revideret juli 2025

## Synsrådgivningen

Lupbrilleinformation



SCR Kommunikation  
Roskilde

### Læsevanskeligheder ved synshandicap

- Langsom læsehastighed
- Problemer med overblik over teksten
- Hurtig udtrætning

### Læsehastighed er afhængig af

- Papirkvalitet
- Skrift
- Kontrast og blændingsforhold
- Belysning

### Gode råd ved læsning med lupbrille

- Træn hver dag læsning ved brug af lupbrillen.
- Vær tålmodig. Det kan tage tid at vænne sig til den korte læseafstand.
- Hold hyppige pauser.
- Når du læser i dagslys, så lad lyset fra solen komme bagfra eller fra siden.
- Sørg for at have optimalt læselys—synskonsulenten kan vejlede om dette
- Fasthold læseafstanden på \_\_\_\_\_ cm.
- Hold hovedet stille. Flyt teksten.
- Efter at have læst en linie, følges denne linie tilbage, inden der foretages linieskift.



### Fordele ved brug af lupbrille

- Større overblik over teksten i forhold til at bruge håndlup
- Begge hænder er frie
- Flexibilitet blandt andet ved brug i forhold til:
  - håndværk
  - madlavning
  - personlig pleje

### Vanskeligheder ved brug af lupbrille

- Vanskeligheder med at holde teksten i fokus
- Vanskeligheder ved linjeskift
- Træthedsgener i form af udflydende tekst, hovedpine m.m.
- Spændingsgener i nakke, ryg og skuldre pga. kort læseafstand, og fordi brillen er tungere end en almindelig brille
- Problemer med at få lys nok og samtidig undgå blænding

### Yderligere vejledning omkring brug af lupbrille

Kontakt Synsrådgivningen for individuel vejledning eller deltagelse på læsekursus.

