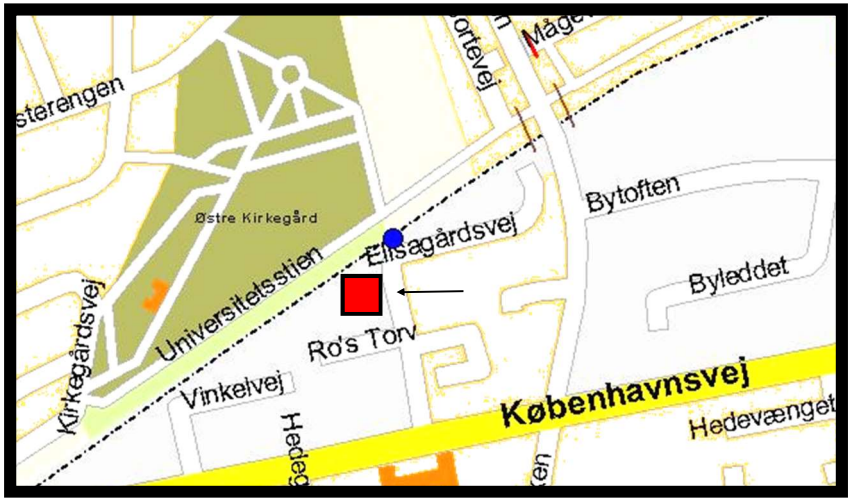
SCR Kommunikation
Roskilde

Elisagårdsvej 7, stuen
4000 Roskilde

Henvendelse kl. 8.00-12.00
Telefon: 4631 7231
E-mail: scr.kommunikation@roskilde.dk
www.scrkommunikation.roskilde.dk



Revideret august 2026

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.