

L'illuminazione

Utilizzare l'illuminazione e gli ausili per ingrandimento

Una delle cose più difficili per una persona che perde la vista è venire a patti con gli effetti che si ripercuotono inevitabilmente nella vita quotidiana. Si sa che l'ipovisione può avere effetti negativi sulla salute in generale, ma anche sul benessere emotivo della persona che ne è afflitta. Per poter continuare a svolgere le proprie mansioni nel migliore dei modi possibili, bisogna mettere in atto vari cambiamenti pratici e di messa in sicurezza delle varie aree domestiche, e uno dei più importanti e urgenti è assicurarsi un buon livello di illuminazione. Per quanto possa suonare banale, non essere in grado di vedere le cose chiaramente crea moltissimi rischi per la propria sicurezza, e una corretta illuminazione può aiutarci tantissimo.

Illuminazione degli ambienti domestici

Per quanto riguarda gli ambienti domestici, la scarsa illuminazione e le ombre possono infatti aumentare notevolmente il rischio di cadute e incidenti, soprattutto sulle scale e sulle superfici irregolari. È anche importante cercare di mantenere un livello di luminosità il più possibile costante tra i vari ambienti, riducendo così al massimo la necessità e il tempo di adattamento dei nostri occhi mentre ci muoviamo tra una stanza e l'altra. Infine, bisogna stare attenti a non esagerare, perché se l'illuminazione diventa eccessiva molte persone possono soffrire di abbagliamenti, altrettanto rischiosi per la propria sicurezza.

Per prima cosa dobbiamo cercare di sfruttare al meglio la luce naturale che ci viene fornita da sole:

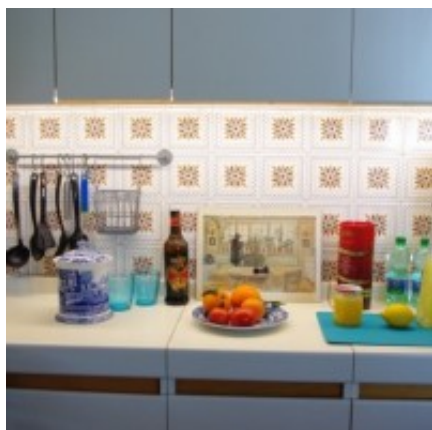
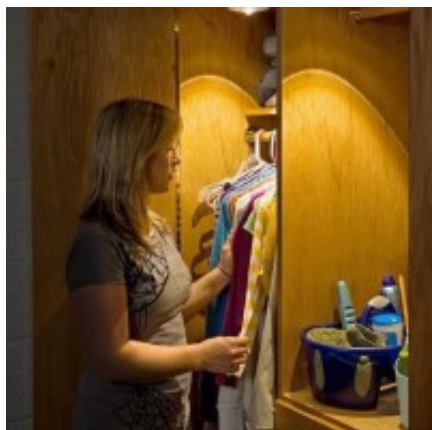
- **evitiamo tendaggi spessi e finestre sporche;**
- se possibile **tingiamo le pareti con colori chiari e su tonalità pastello**, che riflettono la luce in maniera morbida e diffusa evitando così fastidiosi riflessi;
- se i riflessi provengono invece direttamente dalla finestre, forniamoci di **tende chiare e sottili**, che elimineranno i riflessi lasciando comunque passare una buona quantità di luce;
- **evitiamo** per quanto possibile **ostruzioni alla finestra**, quali siepi, vasi di fiori e in generale qualunque cosa che possa diminuire la quantità di luce che passa;
- infine, cerchiamo per quanto possibile di dedicarci alle attività casalinghe nelle ore del giorno più luminose, invece che ad esempio alla sera.

Ottimizzata la luce naturale, possiamo integrarla a necessità con l'ausilio di lampade e indicatori luminosi:

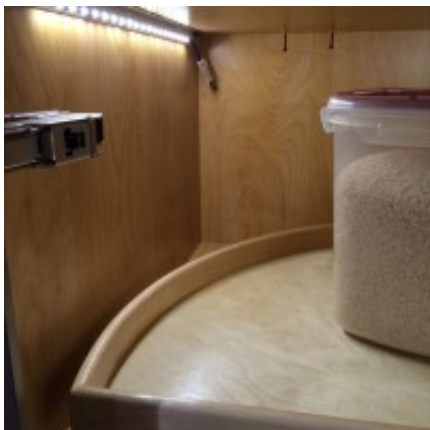
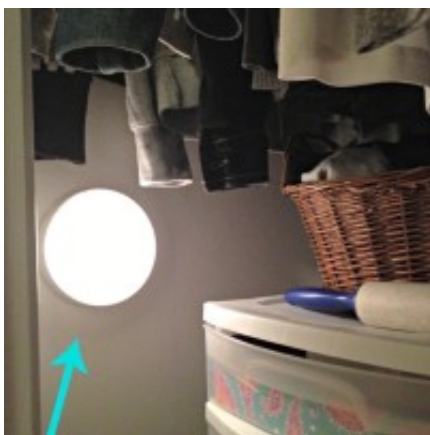
- Assicuriamoci innanzitutto di ridurre il più possibile le zone d'ombra in cui potremmo incappare, utilizzando lampade a terra o lampadine che aumentino la luce naturale disponibile;
- cerchiamo allo stesso tempo di mantenere un'illuminazione il più possibile costante all'interno della casa, poiché in questo modo ridurremo notevolmente la necessità e il

tempo di adattamento necessario ai nostri occhi mentre ci muoviamo tra una stanza e l'altra;

- non esitiamo a utilizzare delle luci notturne, che rimanendo sempre accese sono un'ottima soluzione per illuminare il percorso ad esempio tra la camera da letto ed il bagno. Esistono anche delle luci dotate di sensori di movimento, che si accendono quindi da sole in caso di necessità;
- allo stesso modo, sarebbe opportuno installare delle luci con sensori di movimento, dei faretti o luci diffuse nelle zone interne come corridoi e scale, e all' esterno per illuminare sentieri e gradini;
- prendiamo la stessa precauzione per le zone scure come ad esempio l'interno degli armadi o mobiletti, utilizzando strisce fluorescenti o piccole luci con diffusori;
- inutile dire che una buona illuminazione è inutile se non è facilmente gestibile: una volta realizzata, è indispensabile che gli interruttori siano installati in maniera accessibile per essere accesi o spenti a seconda delle necessità (vedi anche [l'articolo sulla marcatura](#));
- stiamo sempre attenti, prima di sostituire una lampadina con una più potente, che quest'ultima sia effettivamente supportata dalla lampada in cui vogliamo installarla.









Ricordiamoci sempre, durante questo processo, che è molto importante verificare man mano che la luce non diventi eccessiva o poco diffusa, proprio per evitare ombre forti o, al contrario, rischi di abbagliamento.

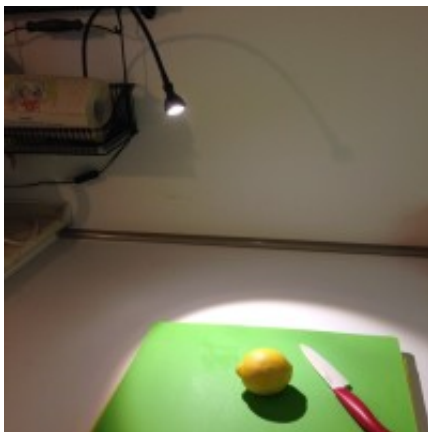
Illuminazione delle aree di lavoro

Una volta ottenuta una buona illuminazione in casa, potremmo aver bisogno di alcune sorgenti di luce più specifiche e localizzate, utili per illuminare ulteriormente le zone in cui ci dedichiamo a hobby, lettura, scrittura, e ovviamente alla nostra amata cucina. Di seguito vi mostrerò alcune soluzioni che si prestano a questo compito.

- **Luci a braccio, abat jour, lampade che si possono applicare ai piani del tavolo:** potete utilizzare queste lampade dalle piccole dimensioni posizionandole direttamente sopra all'area in cui dovete svolgere un compito. Verificate sempre che la posizione sia ottimale, e cioè che non vada a creare ombre scomode e pericolose mentre muovete le mani o le braccia... in quel caso cercate una posizione della lampada migliore!
- **lampada a braccio con lente di ingrandimento incorporata:** in certe situazioni una lampada potrebbe non essere sufficiente, e ci farebbe comodo anche una lente di ingrandimento che però allo stesso tempo ci occuperebbe una mano, limitando la nostra agilità. Per fortuna ci sono molte lampade con una lente incorporata, che ci consentono di ovviare a questo problema. Per me sono ormai indispensabili e le utilizzo sempre per fare i lavori che richiedono di maneggiare oggetti piccoli o con una precisione superiore alla norma, oltre che per leggere.
- **torce portatili:** esistono moltissimi tipi di torce piccole e portatili, che possiamo posizionare in determinati luoghi dove sappiamo ne avremo bisogno - ad esempio all'interno dei mobiletti o degli armadi. Tutte le volte che ne avremo bisogno le troveremo lì pronte a venirci in aiuto! Il mio consiglio è quello di non utilizzarne una sola portandocela in giro per casa e utilizzandola all'occorrenza, ma di acquistarne più di una e lasciarle dove le utilizziamo di solito: in questo modo le avremo sempre a portata di mano e non rischieremo di dimenticare dove l'abbiamo lasciata.



- **lenti di ingrandimento portatili:** come per le torce possiamo dotarci di queste lenti portatili mettendole dove sappiamo che ne avremo bisogno, e portandocene sempre una appresso in caso di imprevisti. Io personalmente mi sono addirittura costruita un "kit da borsetta" con torcia e lente portatili, così da esserne sempre fornita anche quando esco! Inoltre, per la massima portabilità e utilizzabilità ne esistono anche di flessibili.









Attenzione

Tenete presente che l'estremità della lampada che illumina deve sempre essere posizionata al di sotto del livello degli occhi e direttamente sull'oggetto da illuminare, così da massimizzare l'efficienza ed evitare abbagliamenti. In genere la lampada dovrebbe illuminare l'area interessata con un angolo di 45° in modo che la luce in eccesso brilli lontano dai vostri occhi, ma come al solito dovrete verificare di persona qual è la soluzione che vi mette più a vostro agio.