

# Opbergen en terugvinden

Tips en ervaringsverhalen voor mensen met een visuele beperking

Bonnie de Heij  
Jenny de Koning

M.m.v.  
Margreet de Vries  
Gerjanne Zielman

## Bartiméus:

Voor alle mensen die slechtziend of blind zijn

Bartiméus wil kennis en ervaring over de mogelijkheden van mensen met een visuele beperking vastleggen en verspreiden. De Bartiméus Reeks is daar een voorbeeld van.

## Colofon

### **Bartiméus**

Van Renesselaan 30A  
3703 AJ Zeist  
T : 088 - 88 99 888  
E : info@bartimeus.nl  
I : www.bartimeus.nl

### *Auteurs:*

Bonnie de Heij  
Jenny de Koning

### *Medeauteurs:*

Margreet de Vries  
Gerjanne Zielman

### *Meelezers:*

Lydia de Graaf  
Trudy van de Merbel  
Evert Riphagen  
Bea van Rossum  
Angelien van Zeijl-Klumpers

### *Hoofd- en eindredactie:*

Iris Stekelenburg, ABC Redactie, Den Hoorn

### *Illustraties en graphics:*

Ineke de Groen, De Groen Design, De Bilt

### *Design en productie:*

WEBEDU

ISBN/EAN: 978-94-91838-09-5

Eerste druk

© 2023 Bartiméus

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch mechanisch, door fotokopiëren, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

<b>Inleiding</b> .....	7
<b>1 Keuzes maken</b> .....	11
Empowerment .....	11
Hoop .....	12
Kleine stapjes .....	13
Ervaringsverhaal - De rommel-tas .....	14
<b>2 Energie</b> .....	19
Vicieuze cirkel van het beeld .....	19
Kijken kost energie .....	19
Goede zelfzorg .....	20
Zelf aan de slag - Het energie-stoplicht .....	21
<b>3 Kleur en contrast</b> .....	27
Wat is kleur? .....	27
Kleurcontrast .....	28
Helderheid .....	29
Gekleurde brillenglazen .....	30
Hoe kleur en contrast het zien ondersteunen .....	30
Tips .....	31
<b>4 Verlichting</b> .....	35
Welke verlichting heeft u nodig? .....	35
Soorten verlichting .....	36
LED-verlichting .....	37
Tips .....	39
Ervaringsverhaal - Er gaat een lichtje branden .....	41
<b>5 De andere zintuigen</b> .....	45
Gebruik van zintuigen .....	45
De tast .....	46
• Merksystemen .....	47
• Kleding .....	47
• Apparaten .....	48
• Gevoel in de vingers .....	49

Het gehoor .....	50
• Compenseren .....	50
• Slechter horen.....	50
• Beperking in horen en zien .....	51
De smaak .....	52
De reuk.....	52
Ervaringsverhaal – Ik zie het niet .....	53
<b>6 Systematiek .....</b>	<b>57</b>
Gewoonte aanpassen .....	58
Systeem met kleur en contrast .....	58
Systeem met andere zintuigen .....	59
Systeem op geheugen .....	59
Systeem op functie of gebruik .....	60
Anderen die uw systeem gebruiken .....	60
Tips .....	61
Ervaringsverhaal - De administratie .....	62
<b>7 Mogelijkheden en technologie.....</b>	<b>67</b>
Meerwaarde van technologie.....	67
Leeshulpmiddelen .....	68
• Vergrotend leeshulpmiddel .....	68
• Spraakleeshulpmiddel .....	69
• Braille.....	69
Omgaan met hulpmiddelen .....	69
Vergoeding van hulpmiddelen .....	70
Zoekwoorden.....	70
Tips .....	72
Ervaringsverhaal - De smartphone .....	73

# Inleiding





# Inleiding



Bijna iedereen kent het wel: de rommella. Als u goed ziet, is het al een uitdaging daarin iets te vinden, laat staan als u slecht of helemaal niet ziet. Dit kan veel energie kosten en irritatie opleveren plus het risico niet te kunnen vinden wat u zoekt.

Dit boek over opbergen en terugvinden is in eerste instantie geschreven voor mensen die op latere leeftijd blind of slechtziend geworden zijn. Maar het kan ook handig zijn voor mensen die dicht bij hen staan - privé of professioneel - en voor andere geïnteresseerden.

Het boek bevat tips om iets zo op te bergen dat het eenvoudiger terug te vinden is, ook met behulp van technologie. Maar u wordt ook uitgedaagd om keuzes te maken (hoofdstuk 1), creatief na te denken wat misschien handiger kan en zo te komen tot passende oplossingen. Dit vergroot de kans van slagen van een nieuwe gewoonte. Zo houdt u de regie, u hoeft geen of minder hulp te vragen en bent minder energie kwijt (hoofdstuk 2). De rommella kan misschien praktischer ingedeeld of beter verlicht worden. Het gaat er niet om alle tips op te volgen, maar dit boek kan u op ideeën brengen.

Aan de hand van de volgende thema's wordt een denkproces in gang gezet. Hierbij kunnen emoties (frustraties) opzij gezet worden en wordt voor bijna iedere uitdaging een mogelijke oplossing gevonden wat betreft opbergen en terugvinden:

- Is er te weinig kleur en/of contrast?
- Komt het door te weinig/te veel licht?
- Zouden andere zintuigen gebruikt kunnen worden?
- Ligt het aan de manier van opbergen (systematiek)?

Hopelijk vindt u wat u zoekt! Daarnaast kunt u altijd met uw vragen terecht bij Bartiméus, tel. 088 - 88 99 888 of [info@bartimeus.nl](mailto:info@bartimeus.nl)

## Totstandkoming

Jaren geleden verscheen het boek *Opbergen... en terugvinden, opberg- en merksystemen voor mensen met een visuele beperking*, geschreven door Gerda Swellengrebel. Toen we dit boek wilden herzien in het kader van kennisoverdracht, bleek dat veel informatie

niet meer actueel was. Daarom is besloten tot een complete herschrijving, met goedkeuring van de toenmalige auteur.

### **Auteurs**

Bonnie de Heij is werkzaam bij Bartiméus als ambulant begeleider volwassenen en ervaringsdeskundige. Jenny de Koning is werkzaam bij Bartiméus als ergotherapeut volwassenen. Allebei hebben ze veel ervaring met de begeleiding van ouderen die op latere leeftijd te maken hebben gekregen met een visuele beperking. Ze zijn lid van de expertisegroep Ouderen.

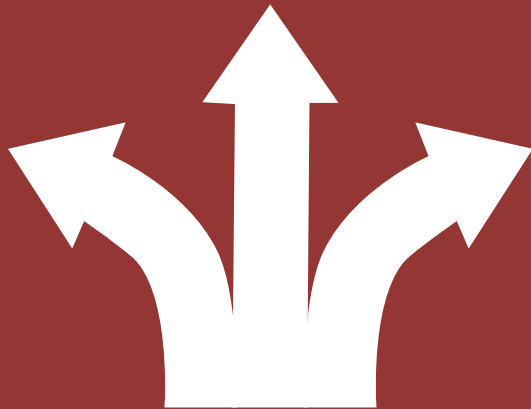
Medeauteurs van de hoofdstukken Energie en Systematiek waren Margreet de Vries en Gerjanne Zielman, beide maatschappelijk werker bij Bartiméus. Ook Angelique Koelewijn, teammanager expertise bij Bartiméus, willen we hartelijk bedanken voor het initiëren van en meedenken over deze publicatie.

### **Meelezers**

De tekst is via de Oogvereniging voorgelegd aan ervaringsdeskundigen Angeliën van Zeijl-Klumpers en Evert Riphagen. Wij willen hen hartelijk bedanken voor hun waardevolle feedback. De leescommissie bestond verder uit Lydia de Graaf, Trudy van der Merbel en Bea van Rossum, ambulant begeleiders bij Bartiméus. Ook hen willen we van harte bedanken voor hun waardevolle opmerkingen.



# Keuzes maken





# 1 Keuzes maken

Voordat u slechtziend of blind werd, hoefde u (of mensen in uw omgeving) meestal niet bewust na te denken waar u iets neerlegde of waar het terug te vinden was.

Nu u slechter bent gaan zien, kan het een uitdaging zijn om spullen terug te vinden. Hoe nu verder? De afhankelijkheid van uw directe omgeving neemt misschien toe. Net als de ongerustheid over de toekomst en hoe u de zaken kunt aanpakken als u niet meer (goed) kunt zien. Het slechter gaan zien of blind worden, is een factor waar u zich iedere dag toe moet verhouden. Het is verlies dat zich stilletjes in uw leven nestelt en niet meer verdwijnt.



## Empowerment

Natuurlijk mogen allerlei emoties er zijn. Maar het is de kunst negatieve gedachten en emoties om te buigen naar positief handelen. Zo blijft u beter in staat actief deel te nemen aan de maatschappij en vertrouwen te houden in kansen en mogelijkheden.

We spreken dan over *empowerment*. Dit is een proces waarbij u gestimuleerd wordt beslissingen te blijven nemen en voor uzelf op te komen. Een eigen stem te hebben en invloed uit te oefenen op (beperkende) leefomstandigheden. Ruimte te nemen om te onderzoeken hoe u uw leven naar eigen inzicht kunt vormgeven. Dit kan leiden tot meer zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld.

Bij *empowerment* spreken we over de volgende gebieden:

### Jezelf zijn

Het durven inzien wie u bent met eigen interesses en voorkeuren, die bijvoorbeeld zijn ontstaan door wat u doet/deed in het (werkzame) leven of wat uw hobby's zijn. Iedereen verandert tijdens het leven. Ook nieuwe interesses mogen er zijn.

### Zelfbeschikking

Het is belangrijk dat u keuzes kunt maken. Dit kan gaan over het hebben van eigen regie over grote onderwerpen, maar ook wat u graag wilt doen zonder hulp van anderen. Het geeft een gevoel van controle

hebben en risico's durven nemen. Dus ook over hoe u uw spullen opruimt en weer terug kunt vinden.

### Je nuttig voelen

Het gevoel hebben dat uw levenservaring, uw persoonlijke ontwikkeling en de keuzes die u daarin gemaakt hebt een betekenis hebben. Maar ook dat u het gevoel kunt hebben dat u nodig bent als vriend of ouder, met een luisterend oor bijvoorbeeld.

### Behoud van eigenwaarde

U kunt zich onzeker voelen omdat de dingen niet meer gaan zoals vroeger. Uw verwachtingen en overtuigingen sluiten niet meer aan bij uw belevingswereld of die van de mensen in uw directe omgeving. Het is de kunst hier zo mee om te (leren) gaan, dat u uw eigenwaarde behoudt of weer terugkrijgt.

Voor uw persoonlijke netwerk, zoals een partner, kinderen, familie, goede vrienden, betekent empowerment hen te stimuleren naar u te luisteren en uw zelfstandigheid aan te moedigen. U kunt alleen zelfstandig zijn als u de mogelijkheid krijgt belangrijke beslissingen te nemen, zaken te regelen en voldoende informatie krijgt. Zo kunt u de mogelijke consequenties van uw keuze afwegen. Daarbij is het hebben en durven uitspreken van uw persoonlijke mening en verwachtingen belangrijk voor uzelf en voor uw omgeving. Dit geeft hoop. Zonder hoop zijn inspanningen eigenlijk zinloos.

## Hoop

*Empoweren* (krachtig worden) heeft vooral te maken met het in uzelf geloven, hoop hebben op een andere invulling van uw toekomst en de moed hebben beslissingen te nemen. *Empowerment* is niet de bestemming, maar de reis er naar toe. Er is geen einddatum waar groei en verandering ophouden. Dit lijkt simpel en eenvoudig, maar dat is absoluut niet het geval. Het kost veel energie en inspanning, een beetje hulp en steun kunt u dan misschien ook wel gebruiken.

**Hulp vragen is geen teken van zwakte, maar juist een teken van kracht.**

## Kleine stapjes

Het delen van uw verhaal met mensen in uw omgeving, kan ervoor zorgen dat u op een andere manier tegen dingen aan gaat kijken. Het kan een gevoel geven er niet meer alleen voor te staan. U zet er de eerste belangrijke stap mee op weg naar een andere toekomst. Wat bij de ene helpt om met een situatie om te gaan, hoeft voor een ander niet te werken. Dat is ook de gedachte achter dit boek *Opbergen en terugvinden*. Pik er de graantjes uit die voor u van toepassing zijn en laat de rest liggen, voor later misschien. Probeer het in kleine stapjes. Even stilstaan, is ook een keuze. Uw manier is voor u effectief op dat moment in die situatie. Als u er niet uitkomt, kunt u altijd contact opnemen met professionals. Misschien lukt niet alles zoals u zou willen of lukt het niet in een keer. Alle wegen hebben hobbels en kuilen. Maar soms zult u versteld staan hoe u zich op vlotte wijze nieuwe vaardigheden eigen maakt.



## Ervaringsverhaal - De rommel-tas

Mijn man zegt het regelmatig: ‘Wat sleep jij toch allemaal mee in die handtas?!’ Maar ik vind het fijn, een grote handtas waar van alles in zit wat ik misschien nodig kan hebben. Toen ik nog goed zag, was een blik in de tas genoeg om te vinden wat ik zocht. Ik dacht er niet bij na en ik was het zo gewend.

Maar nu heb ik sinds vijf jaar macula degeneratie. Een slijtage van mijn netvlies en daar is niets aan te doen. Ik merk dat het heel langzaam achteruit gaat, vooral dingen dichtbij zien. Dat is zo gek: ik zie een vogel in een boom zitten, maar kan mijn boodschappenlijstje niet meer lezen. Ik vind dat heel lastig uit te leggen, aan mezelf maar ook aan anderen.

Mijn karakter helpt daar ook niet bij. Ik ben druk en chaotisch, doe het liefst drie dingen tegelijk. Dat zit er nu eenmaal in. Ik was vroeger ook altijd van alles kwijt, legde mijn autosleutels in de koelkast omdat ik wat te drinken pakte. Ik dacht er niet bij na en zocht me daarna een breuk. Maar nu ik slechter ga zien, is het chaotische extra lastig geworden. Voorheen scande ik de woonkamer of de plek waar ik geweest was en met een blik vond ik terug wat ik kwijt was. Maar dat is nu niet meer zo.

Van de zomer waren we een dagje op stap, gezellig een stad bezoeken en een terrasje pakken. Ik heb tegenwoordig heel snel een zonnebril op. Ik vind felle zon vervelend kijken, ga dan knippen met mijn ogen en dat is heel vermoeiend. Maar toen we ergens iets gingen drinken, zette ik mijn zonnebril af. ik kon de brillenkoker niet zo gauw vinden, dus deed de zonnebril los in de tas. Had ik dat maar niet gedaan...

We zaten op een fijn terras in de schaduw, maar het licht was nog vrij fel voor mij en ik wilde mijn zonnebril weer opzetten. Dus ik zocht tussen alle spulletjes. Maar door dat slechtere zicht kan ik niets meer goed onderscheiden in de donkere binnenkant van de tas. Ik kon mijn zonnebril niet vinden en dat maakte me geïrriteerd. Ik wist dat ik de bril erin had gedaan en door die vervelende ogen was het zoeken lastig, zelfs in die handtas die ik al jaren heb. Mijn man bood aan even te kijken, maar dat maakte me nog bozer. Lief bedoeld hoor, dat weet ik wel, maar ook zo frustrerend. Iets wat ik al jaren doe, lukt niet

meer. Door de felle zon en mijn frustratie werd ik ongeduldig en ging met meer kracht in die rot tas zoeken. Met als gevolg dat ik op een gegeven moment de zonnebril had, maar zonder pootje... Die kon ik dus niet meer op.

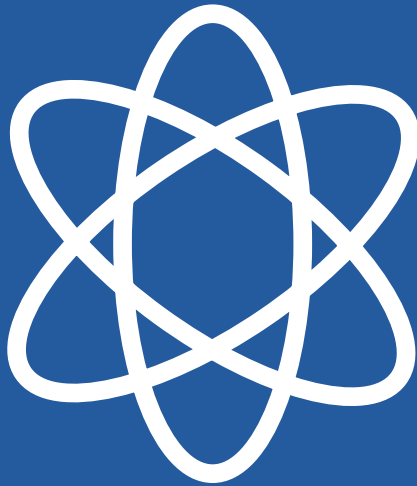
Ik vind het moeilijk om te gaan met die onmacht en frustratie. Het verhaal van de zonnebril in de handtas is maar een van de vele voorbeelden waar ik steeds tegen aan loop. Dan komt steeds die onmacht en frustratie boven. Als ik mijn zonnebril ga laten maken, trakteer ik mezelf misschien wel op een nieuwe handtas, kleiner en met meer vakjes. Iets nieuws kopen kan een soort troost zijn en gelijk handig!







# Energie





## 2 Energie

### Vicieuze cirkel van het beeld

Als ik blijf **kijken** zoals ik altijd heb gekeken  
Blijf ik **denken** zoals ik altijd dacht

Als ik blijf **denken** zoals ik altijd heb gedacht  
Blijf ik **geloven** zoals ik altijd heb geloofd

Als ik blijf **geloven** zoals ik altijd heb geloofd  
Blijf ik **doen** zoals ik altijd heb gedaan

Als ik blijf **doen** zoals ik altijd heb gedaan  
Blijft mij **overkomen** wat mij altijd overkomt.

Dit gedichtje laat ons nadenken over het feit dat we keuzes hebben om dingen anders te gaan doen en dat deze keuze al begint met de manier waarop we een situatie bekijken.

### Kijken kost energie

Kijken doet iedereen die nog iets ziet, ook al is het beeld wazig of niet compleet. Wie nog iets ziet, kijkt. Dat zit er nu eenmaal in. Het gezichtsvermogen is het zintuig dat het grootste aandeel heeft in het krijgen van informatie. Wanneer er een hard geluid klinkt achter ons, draaien we ons om en kijken wat het harde geluid veroorzaakt heeft. Alleen tijdens onze slaap hebben we onze ogen niet open, maar verder willen we alles zien. Hoe slecht ons zicht ook is.

Zien gebruikt 50% (!) van onze breincapaciteit. Kijken kost dus veel energie. Misschien merkt u dat u meer vermoeid bent nu u slechter of niet meer ziet en dat zaken meer moeite kosten dan voorheen. U moet bijvoorbeeld meer moeite doen om dingen goed te kunnen onderscheiden of terug te kunnen vinden. Snel met de ogen checken waar iets ligt, lukt niet meer. U kunt misschien geen gebruik meer maken van visuele geheugensteuntjes. Even een tekst lezen lukt misschien niet meer.



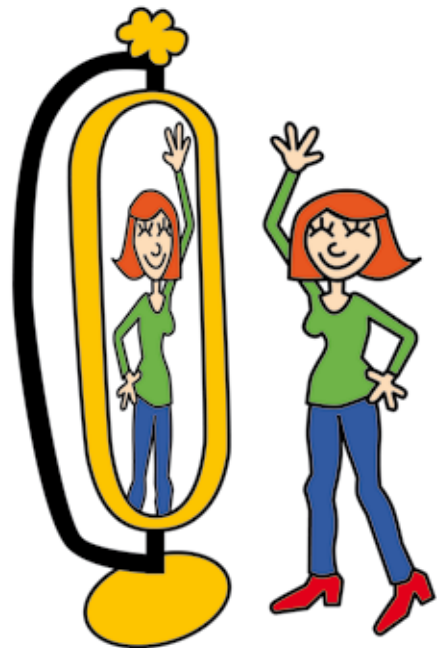
U moet meer met uw ogen bewegen om overzicht te krijgen, uw hersenen moeten ontbrekende stukjes van het beeld aanvullen. Dit vraagt allemaal veel energie. Ogen zijn heel harde werkers! Hoe bespaart u energie? Dat leest u hierna.

## Goede zelfzorg

U kent uzelf als geen ander. U weet wat uw sterke kanten en valkuilen zijn. Dit noemen we met een mooi woord zelfbewustzijn. Dit zelfbewustzijn gaat verder dan alleen sterke en zwakke kanten. Het gaat ook over hoe tevreden u over uzelf bent, over uzelf de moeite waard vinden, uw grenzen kennen en daarvoor op kunnen komen.

U bent bijvoorbeeld een enorme doorzetter. Dat is een goede kwaliteit die helpt bij dagelijkse uitdagingen. De keerzijde van deze medaille is dat u de neiging heeft over uw grenzen heen te gaan. Dit besef kan helpen om juist op dit punt goed voor uzelf te zorgen. U kunt met uzelf afspreken maximaal een half uur achter elkaar aan een taak te werken en daarna een pauze in te lassen.

Ook kan het helpen uzelf te complimenteren. Bijvoorbeeld met de woorden: 'Ik ben tevreden, het is goed genoeg.' Dit versterkt het gevoel van tevredenheid. Als u zichzelf tevreden voelt, vindt u zichzelf vaak ook meer de moeite waard en kunt u van daaruit gezondere keuzes maken.



Goede zelfzorg heeft ook alles te maken met goede zorg voor lichaam en geest. Er is steeds meer aandacht voor gezond eten, voldoende bewegen en goed slapen. Dit zijn allemaal aspecten van goede zorg voor het lichaam. Een nacht goed slapen zorgt ervoor dat u veel meer opgewassen bent tegen de nieuwe dag dan wanneer u de halve nacht

wakker bent geweest. U heeft vast ervaren wat u heeft geholpen of helpt om goed voor uzelf te zorgen. Soms helpt het ook om te bedenken wat u een vriend of vriendin zou adviseren wanneer deze problemen ervaart op het gebied van zelfzorg. Mocht u er niet uitkomen, dan is het goed om te weten dat er mensen zijn die u meer kunnen vertellen over goed slapen, eten en bewegen. Uw huisarts kan u hierin adviseren of op weg helpen.

De werkelijkheid is soms weerbarstig. Hoewel u weet wat goed voor u is, voelt u misschien een enorme weerstand om dingen anders te doen omdat de oude en vertrouwde manier niet meer lukt. Hier lopen veel mensen tegenaan. Het is onderdeel van het proces waarin u leert zich steeds meer aan te passen aan het leven met een visuele beperking. Als u een progressieve aandoening heeft, herhaalt dit proces zich steeds opnieuw. U mag op dit punt best mild zijn voor uzelf en nog even niet te willen veranderen. Maar belemmert het u steeds meer of loopt u vast? Schroom dan niet om hulp in te schakelen van bijvoorbeeld Bartiméus.



## Zelf aan de slag - Het energie-stoplicht

Wanneer u energie op een voor u goede manier inzet, is er veel mogelijk. Ook het logisch opruimen en terugvinden gaat dan beter. Bewust keuzes maken (zie hoofdstuk 1) kan hierbij helpen. In het algemeen is het voor iedereen gezond om een goede balans te hebben tussen activiteiten die energie vragen en energie geven.

Wat kan helpen om de keuze te maken wat energie vraagt en wat energie geeft, is het beeld van het stoplicht. Wanneer het stoplicht op groen staat, gaat het goed.

U kunt doorgaan doordat er voldoende energie is voor de taak die u heeft. Wanneer het stoplicht op oranje springt, krijgt u eerste kleine waarschuwingen dat u meer energie gebruikt dan u beschikbaar heeft, zoals branderige ogen, hoofdpijn of minder helder denken. Deze signalen waarschuwen u dat het belangrijk is om iets te veranderen, zoals een rustpauze inlassen of een klus op een manier te doen die minder inspannend is. Tot slot is er het rode stoplicht. Dit is het moment dat u echt oververmoeid raakt en moet stoppen. Wanneer u doorgaat, kunnen er 'ongelukken' gebeuren.

## Oefening 1 – Signalen

Bedenk drie signalen wanneer uw stoplicht op groen staat, drie signalen wanneer uw stoplicht op oranje staat en drie signalen wanneer uw stoplicht naar rood schiet.

Het herkennen van deze signalen is een eerste stap om te voorkomen dat u voortdurend meer energie gebruikt dan u heeft. Het vergroot ook de keuzevrijheid. Wanneer u weet dat een van de eerste oranje signalen is dat uw ogen gaan prikken, kunt u op dat moment besluiten het signaal te negeren, een pauze in te laten vallen of een andere strategie te kiezen.

Dit vraagt ook enig omdenken. We begonnen dit hoofdstuk met de vicieuze cirkel van het beeld. Daar schemert dit al in door.

Veel ouderen in Nederland hebben geleerd dat hard werken belangrijk is. Neem de volgende oude spreuken:

- Eerst het werk, dan het meisje.
- Een vrouwenhand en een paardentand mogen nooit stil staan.
- Met zuinigheid en vlijt bouwt men huizen als kastelen.

Deze spreuken dagen uit om hard te werken en er desnoods nog een schepje bovenop te doen. Wij willen daar de volgende spreuk aan toevoegen:

- Hardlopers zijn doodlopers.

De praktijk leert dat hard werken niet gelijk tot de grootste prestaties leidt. Wanneer energie beter verdeeld wordt, merkt u waarschijnlijk dat u meer taken gedaan krijgt over een langere periode dan wanneer u zich in een korte periode voorbij rent. De uitdaging is te bedenken hoe u het beste kunt omgaan met signalen van vermoeidheid.

## Oefening 2 - Oplossingen

U heeft in oefening 1 een aantal signalen bedacht bij uw energie-stoplicht. Als u de signalen van oranje herkent, wat kunt u dan doen om te voorkomen dat uw stoplicht op rood springt? Mocht uw stoplicht toch op rood zijn gesprongen, bedenk dan wat goede en passende oplossingen zijn om terug te gaan naar oranje of groen.

Deze oefeningen geven u een beeld wat signalen zijn van uw energie-verbruik en hoe u daarop kunt sturen. Maar energie heeft niet alleen te maken met dingen die energie vragen. Er zijn gelukkig ook veel dingen die energie kunnen geven. Voorbeelden van energiegevers zijn: met de ogen dicht naar favoriete muziek luisteren, buiten zijn, een fijn gesprek voeren. Wat zijn uw energiegevers?

## Oefening 3 - Hier krijg ik energie van!

Bedenk drie dingen waar u energie van krijgt.

Nu is de grens tussen iets wat energie vraagt of energie geeft niet altijd even duidelijk. Zo kunt u bijvoorbeeld enorm uitzien naar een fijne wandeling omdat het energie geeft om in de buitenlucht te zijn. Tegelijkertijd vraagt het ook veel energie, omdat u zich moet inspannen om goed op het verkeer te letten. Een ander voorbeeld is dat u uitziet naar een familiefeest. Tegelijkertijd weet u ook dat het veel energie kost. Deze bewustwording kan helpen om keuzes te maken.

U kunt bijvoorbeeld kiezen om een activiteit aan te passen. Misschien kost buiten zijn veel minder energie wanneer u dit samen kunt doen. Ook kan het zijn dat een bepaalde activiteit zo betekenisvol en waardevol is, dat u weet dat dit veel energie kost en er toch voor kiest het te doen. In dat geval kan het handig zijn hiermee rekening te houden op de dagen rond de activiteit.







# Kleur en contrast





## 3 Kleur en contrast

Gebruik maken van kleur en contrast kan helpen om iets gemakkelijker of eerder te zien, bij het terugvinden bijvoorbeeld. Hierdoor hoeft u minder te zoeken of te turen en kost het minder energie. Kleur en contrast kunnen het kijken ondersteunen. Dit noemen we compensatiemogelijkheden: het compenseren van het slechter zien.

Hoe we dit in ons dagelijks leven gebruiken, is voor iedereen verschillend. Bij verschillende oogafwijkingen zijn verschillende vormen van kleur en contrast nodig om het zien te optimaliseren. Probeer dus uit wat bij u past.

### Wat is kleur?

Wat verstaan we eigenlijk onder kleur en contrast? Kleur is een specifieke lichtgolflengte die terugkaatst in het oog. Als we ergens naar kijken, komt er een golflengte terug naar het oog op ons netvlies. Hoe lang de golflengte is, bepaalt de kleur die we zien. Als er weinig golflengte terug komt en het licht wordt geabsorbeerd, zien we het voorwerp als zwart. Als de golflengte lang is en er weinig wordt geabsorbeerd maar veel wordt teruggekaatst, zien we het voorwerp als wit.

De verschillende golflengtes, dus de kleuren die we zien, worden waargenomen in de lichtgevoelige cellen in ons netvlies. Er zijn drie soorten lichtgevoelige cellen; we noemen al deze cellen kegeltjes. Hoe fel we een kleur zien, ligt er aan welke kegeltjes oplichten bij welke golflengte en welke kegeltjes dominant zijn bij die specifieke golflengte.

Er zijn diverse oogaandoeningen die kleuren verstoord of niet waarnemen. In de volksmond kleurenblindheid. Dit komt in gradaties voor: helemaal geen kleuren zien (achromatopsie) is een zeldzame oogaandoening waarbij iemand alles in grijstinten ziet, lichtschuw is en weinig zicht heeft. De meeste mensen die kleurenblind zijn, zien wel kleuren maar anders dan de meeste mensen, het kleuren zien is gestoord. Dit komt omdat een van de drie soorten lichtgevoelige cellen minder goed of niet werkt. Het waarnemen van de kleuren rood



en groen is dan vaak lastig. De oogarts of optometrist kan met een test zien of er sprake is van verstoord kleuren zien.

Verlichting heeft ook een kleur. Zo is er bijvoorbeeld wit, geel of blauw licht. De lichtkleur van een lamp wordt aangeduid met Kelvin. Het is persoonlijk welke lichtkleur u prettig vindt. Meer over licht en lichtkleur in het volgende hoofdstuk.



## Kleurcontrast

Kleurcontrast betekent dat kleuren elkaar kunnen versterken of verzwakken. De meest voorkomende contrasten zijn:

### Licht - donker contrast

Dit bestaat meestal uit zwart en wit, maar kan ook met andere kleuren worden gedaan. Zoals paars - geel of zwart - geel (meest contrastrijk).

### Warm - koud contrast

Dit gebeurt vaak met rood en blauw.

## Complementair contrast

Dit zijn de kleuren die tegen over elkaar staan in de kleurencirkel, zoals blauw en oranje.

## Omgekeerd contrast

Opbergen en terugvinden kan ook te maken hebben met documenten op uw computer bijvoorbeeld. Sommige mensen die slecht zien, vinden het felle licht van een beeldscherm hinderlijk. De witte achtergrond overheerst en maakt dat de zwarte tekst overbelicht wordt. Het aflezen van het beeldscherm wordt dan erg lastig en zeer vermoeiend. De felheid van het beeldscherm kan vaak verlaagd worden. Maar dan verlies je contrast en dat is vaak nodig om de tekst goed te kunnen lezen. Op elk beeldscherm, of dit nu een smartphone, tablet, laptop of los beeldscherm is kan het contrast omgedraaid worden. dan is de achtergrond zwart en de letters wit. Door de zwarte achtergrond is het felle, hinderlijke licht weg en de tekst rustiger te lezen. Probeer uit of dit voor u wel of niet werkt. Kijk hiervoor bij de instellingen.

## Helderheid

Met helderheid wordt bedoeld hoe fel een kleur is. Felrood en hardblauw kunnen dezelfde helderheid hebben, terwijl ze een andere kleur zijn. Heldere kleuren zijn kleuren die niet gemengd zijn, zoals rood of blauw. Het zijn de primaire kleuren.

- Gedempte kleuren zijn gemengd met grijs.
- Koele kleuren zijn gemengd met blauw.
- Warme kleuren zijn gemengd met rood.
- Lichte kleuren of pastelkleuren zijn gemengd met wit.
- Diepe kleuren zijn gemengd met zwart.

Welke kleur en helderheid uw voorkeur heeft om beter te zien, is een kwestie van proberen. Zo kan een wit tafelkleed fijn zijn voor optimaal contrast met bijvoorbeeld donkerblauwe borden. Maar met een felle lamp er boven is het kleed mogelijk te fel en daardoor verblindend.



## Gekleurde brillenglazen

Er zijn vele vormen van gekleurde brillenglazen. Donkere zonnebrillen, meekleurende glazen en gekleurd glas om het contrast te verhogen. Wanneer dit voor u van toepassing is, kan het dragen van de juiste bril uiteraard ook helpen bij eenvoudiger opbergen en terugvinden.

### Donkere zonnebril

Een donkere zonnebril verlaagt het contrast. Mogelijk kan dit prettig zijn als u in de tuin zit. Maar als u beweegt, kan het verlaagde contrast hinderlijk zijn.

### Meekleurende glazen

Meekleurende glazen hebben het voordeel dat u geen aparte zonnebril op sterkte hoeft te hebben. Wel hebben deze glazen vaak wat langer de tijd nodig om van licht naar donker te gaan en andersom dan uw eigen ogen. Als het ware loopt de bril achter. Dit kan hinder geven bij de wisseling van donkere naar lichte ruimtes, bijvoorbeeld van buiten naar binnen of als u een tunnel inrijdt. Bedenk goed voor uzelf of meekleurende glazen een risico kunnen zijn in het verkeer of bij drempels.

### Gekleurd glas

Gekleurd glas wordt onder meer gebruikt in de autonachtbril. Dit is een bril met grijze, groene of gele glazen. Wat deze gekleurde glazen doen, is het blauwe licht weg filteren. Blauw licht weerkaatst hard terug, kan het contrast verminderen en daardoor het zien belemmeren of bemoeilijken. Door het blauwe licht weg te filteren, is er meer contrast. Meer contrast is rustiger en maakt langer kijken mogelijk. Dit geldt voor mensen met en zonder visuele beperking. Het is persoonlijk en een kwestie van proberen of en zo ja welke kleur glazen het meeste effect hebben.

## Hoe kleur en contrast het zien ondersteunen

Maak (in uw gedachten) eens een rondje in uw huis. Wat is lastig om te zien? Is dat in de tuin dat afstapje met dezelfde grijze tegels? Doordat er te weinig contrast is, is het dezelfde kleur grijs en lastig te

zien. U moet altijd alert zijn, extra kijken en opletten. Stel dat er een witte of zwarte streep aan de rand van het afstapje is. Daarmee onderbreekt u het grijze vlak. U ziet gemakkelijk de witte of zwarte streep, waardoor u minder hoeft te turen. Of is het waterglas op de tafel lastig, dat vaak wordt omgestoten omdat u het niet ziet. Bij glas is er geen kleur en geen contrast. Maar met een felgekleurd onderzettertje is de kleur een signaal voor u waar het waterglas staat. U ziet het glas niet, maar wel de felle kleur. Daardoor weet u dat er een glas is. Zomaar twee voorbeelden die we vaak horen van mensen die slecht zien en bij wie kleur en contrast kunnen helpen. Misschien gelden deze voorbeelden helemaal niet voor u. Waarin kunnen kleur en contrast u helpen?

Kleur en contrast kunnen bij allerlei zaken toegepast worden. Of het nu bij het huishouden, uw financiële administratie of uw computerbeeldscherm is. Kleur en contrast vormen waarschijnlijk niet de enige compensatie die u gebruikt. Vaak is het een combinatie van verschillende compensaties. Verlichting kan daarbij zeker ook een rol spelen. Daarover gaat het volgende hoofdstuk.



## Tips

Bij opbergen en terugvinden kunt u kleur en contrast gebruiken als hulpmiddel. Hier volgen een paar voorbeelden en tips.

### Gekleurde bakjes

De kleur van het bakje kan het thema van de inhoud ondersteunen. Bijvoorbeeld een rood bakje in de koelkast bevat de tomaatjes en in de witte bak zit kaas. Als u dit consequent doet, hoeft u alleen naar de kleur van het bakje te kijken en niet te turen wat de inhoud is.

### De kledingkast op kleur rangschikken

Alle witte shirts bij elkaar, zodat het overzichtelijk is wat waar ligt.

### Losse voorwerpen

Die losse schuursleutel is met een knalgeel label makkelijker terug te vinden.

## **Creatief oplossen**

Zoek een creatieve oplossing bij kleuren die u niet goed uit elkaar kunt houden zoals een zwarte en donkerblauwe broek. Een gekleurd lintje aan de binnenband voor zwart bijvoorbeeld. Zijn ze echt precies hetzelfde of kunt u de zwarte broek ook aan de knoop of de zakken herkennen?

## **Uitproberen**

Probeer het verschil in kleur en contrast eens uit, bijvoorbeeld een wit bord op een wit tafelkleed of een bord met blauwe rand op een wit tafelkleed. U kunt ook gebruik maken van placemats in een andere kleur. Zoek naar de kleuren die u prettig vindt of die u al in uw huis heeft. Probeer welk kleurcontrast bij u past.

## **Te druk**

Drukke patronen met meerdere kleuren kunnen onrustig zijn om goed te kijken. Een tafelkleed met bloemdessin is mooi, maar wat erop ligt valt weg in de drukte van kleur en vorm. Dat geldt ook vaak voor een gemêleerd aanrechtblad. Het terug vinden van het aardappelschilmesje is moeilijker door alle kleuren en vormen. Een gekleurde placemat voor bijvoorbeeld de vuile vaat of keukenspullen waar u mee bezig bent, kan helpen bij het eenvoudiger terug vinden.

## **Opvallende kleur**

Geef dingen die u vaak gebruikt een opvallende kleur die contrasteert met de ondergrond. Een rood telefoonhoesje op een zwarte tafel is voor veel mensen goed zichtbaar, terwijl een donkerbruin hoesje niet erg opvalt.

## **Scannend kijken**

Bedenk als u iets zoekt wat de kleur en de vorm is. Bedenk als u een fles bleekwater zoekt in het keukenkastje, dat die geel is. De rode en blauwe fles kunt u overslaan. Dit noemen we scannend kijken.



# Verlichting





## 4 Verlichting

Goede, passende verlichting heeft grote invloed op het gezichtsvermogen. Dit wordt wel eens onderschat. Belangrijk is te ontdekken bij welke verlichting u zich comfortabel voelt. Het is essentieel welke vorm van verlichting of verduistering het meest aansluit bij uw behoeften. Licht is nodig om het zicht te ondersteunen en ontspannen te kunnen kijken.

Verlichting kan een grote rol spelen bij het eenvoudiger terugvinden van spullen. Het zien van het verschil tussen donkerblauwe en zwarte sokken bijvoorbeeld is voor veel mensen lastig. Naar het raam lopen om het beter te zien, kan uitkomst bieden. Het daglicht is helder, zodat de juiste kleuren te zien zijn. Maar op een gegeven moment helpt dit misschien niet meer. Het hoort bij het ouder worden dat men steeds meer licht nodig heeft.

### Fabeltje - lui oog

Sommige mensen denken dat de ogen lui worden wanneer men overdag het licht aan heeft. Dat klopt niet. Een oog is niet te trainen om scherper te kunnen zien en een oog kan niet lui worden als u vaker kunstlicht in huis aan heeft. Wanneer is vastgesteld dat iemand een lui oog heeft, betekent dit dat het oog zich in de vroege kindertijd niet normaal heeft ontwikkeld. Wanneer een oog een goed gezichtsvermogen ontwikkelt, terwijl het andere oog dat niet doet, wordt het oog met de slechtere gezichtsscherpte het lui oog genoemd. Het heeft dus niets met verlichting te maken.



## Welke verlichting heeft u nodig?

Slechtziendheid kan uiteenlopende oorzaken hebben, die allemaal een andere impact hebben op het zicht. Als er twijfel is, is een bezoek aan de oogarts altijd belangrijk om te weten of en zo ja welk oogheelkundig ziektebeeld aan de orde is. En zo ja, is er dan (passend bij het oogheelkundig ziektebeeld) sprake van een hoge lichtbehoefte of juist gedempt licht? Wanneer iemand lichtschuw is, moet de oplossing juist gezocht worden in verduistering, zoals binnen-zonwering, jaloezieën (verticaal of horizontaal), (rol)gordijnen of vitrage en gedempte verlichting. De verschillende vormen van slechtziendheid

vergen wat betreft verlichting een oplossing op maat, om zo lang mogelijk zelfstandig actief te blijven. Wat voor de ene werkt, doet dat niet voor ander.

Daarnaast hangt de lichtbehoefte af van de activiteit. Het verschil aan lichtbehoefte is duidelijk anders wanneer u door de huiskamer loopt om uw sleutels van de eettafel te pakken, iets aan het zoeken bent in de kledingkast of dat u groente aan het snijden bent in de keuken. De hoeveelheid licht, de kleur van het licht en het type verlichting vragen een meer specifieke benadering.

## Soorten verlichting

### Basisverlichting

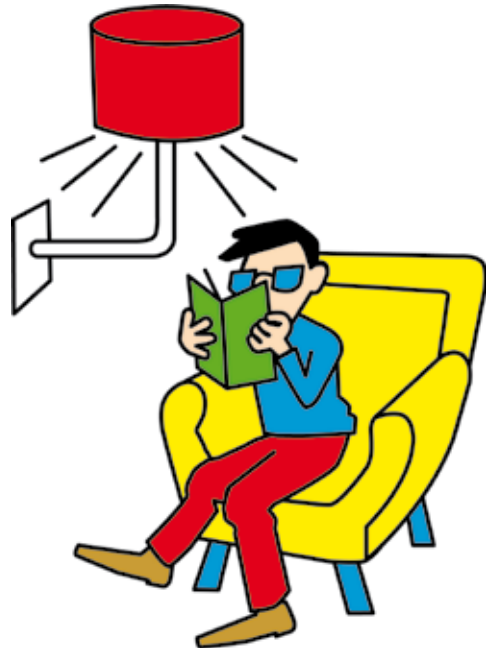
Basisverlichting heeft als doel de hele ruimte te verlichten, zodat u zich hier goed kunt oriënteren zonder tegen objecten aan te lopen. Goede basisverlichting zorgt ervoor dat u binnen de mogelijkheden de vorm en grootte van de ruimte kan ervaren. In veel gevallen bestaat de basisverlichting uit plafondlampen, spots of hanglampen.

### Sfeerverlichting

Sfeerverlichting draagt bij aan de sfeer en is alleen voor de gezelligheid. Sfeerverlichting kan prettig zijn wanneer iemand een lage lichtbehoefte heeft. Maar als er sprake is van een hoge lichtbehoefte, is alleen sfeerverlichting meestal niet genoeg.

### Taakverlichting

Taakverlichting heeft als doel een specifieke plek te verlichten tijdens het uitvoeren van een taak. De lichtkleur is helder en de hoeveelheid licht is ten opzichte van basisverlichting veel hoger. Taakverlichting moet altijd optimaal afgeschermd zijn om



verblinding en hinder van licht te voorkomen. U kunt denken aan verlichting boven uw aanrecht, uw opbergplek van uw hobby-materialen of de leeslamp bij de bank.

Er zijn verschillende lampen in de handel waarbij basisverlichting is voorzien van een leesarm. Voor mensen zonder problemen bij het zien, is dit prima als taakverlichting. Maar als er sprake is van slechtziendheid en een hoge verlichtingsbehoefte, geeft zo'n leesarm meestal onvoldoende licht en is echte taakverlichting nodig.

## LED-verlichting

LED-lampen zijn niet meer weg te denken. Lichtbronnen zoals gloeilampen, halogeenlampen en spaarlampen worden niet meer geproduceerd. Treft u deze nog aan in de winkel, dan zijn dit oude voorraden.

Waar LED vroeger het imago had van kil, blauw licht, duur en niet te dimmen is dat nu heel anders. LED-verlichting is duurzaam door een lager wattage en gaat veel langer mee (meer branduren), kan allerlei kleuren en een stralingshoek hebben en kan dimbaar zijn. Bij sommige LED-lampen is de lichtbron geïntegreerd en kan niet vervangen worden.

LED-verlichting kan het opbergen en terugvinden zeker vergemakkelijken. Zo zijn er LED-lampen met een oplaadbare accu voor plekken waar geen stopcontact in de buurt is of om struikelen over snoeren te voorkomen, LED-strips kunnen bevestigd worden in een kleding- of keukenkast. Een LED-hoofdlamp is handig om iets te zoeken in de voorraad- of kelderkast.

Hier volgt de uitleg van enkele termen die op de verpakking van LED-verlichting kunnen staan, zodat u een meer gerichte keuze kunt maken.

### Dimbaarheid

Of een LED-lamp dimbaar is, moet expliciet op de verpakking staan en/of wordt weergegeven met het symbool Dimmable. Hierna staat het symbool.



Als dit symbool niet op de verpakking staat of er staat een kruis doorheen, dan is de lamp niet dimbaar.

Een traditionele dimmer is niet zonder meer te gebruiken voor het dimmen van een LED-lamp. De LED-lamp gaat dan niet branden, knipperen of laat zich niet dimmen.

Het kan noodzakelijk zijn de dimmer te vervangen door een LED-dimmer. Het belangrijkste is de minimale belasting die de dimmer nodig heeft om te kunnen branden. In dit geval kunt u zich beter door een kundig iemand laten adviseren. Ook wat betreft andere mogelijkheden om een lichtbron te dimmen.

## Lumen

Lumen is een term om de helderheid van een lamp aan te geven, ongeveer zoals bij wattage. Als u een gloeilamp wilt vervangen, is het zinvol te kijken naar de wattage ervan om ongeveer dezelfde helderheid te kiezen. Hier volgt een indicatie hoeveel watt ongeveer overeenkomt met welke lumen.

100 watt = 1.521 lumen

75 watt = 1.055 lumen

60 watt = 806 lumen

40 watt = 470 lumen

25 watt = 249 lumen

## Lichtkleur

Zoals afstanden in centimeters wordt uitgedrukt, wordt de lichtkleur van verlichting uitgedrukt in Kelvin. Hoe lager het getal, hoe warmer/geler de kleur van de verlichting. Ook worden termen als warmwit, wit en koelwit (coolwhite) gebruikt.

Warmwit staat ongeveer gelijk aan 2.700-3.000 Kelvin. Het is de meest huiselijke kleur en wordt voor basisverlichting het meest toegepast.

Wit staat ongeveer gelijk aan 4.000 Kelvin.

Koelwit staat ongeveer gelijk aan 6.500 Kelvin. Koelwit is blauw en kil en wordt vaak toegepast als taakverlichting en in de keuken.

## Kleurweergave of CRI

Kleurweergave of CRI is een waarde waarmee u kunt bepalen of kleur realistisch wordt weergegeven. Het varieert tussen de nul en honderd en geeft een duidelijk beeld van wat u kunt verwachten. Hoe hoger het getal, hoe beter kleuren worden weergegeven. Als het getal laag is, kunnen de kleuren in uw interieur bijvoorbeeld fletser lijken dan zij in werkelijkheid zijn.

## Type fitting

De fitting van een LED-lamp wordt aangegeven met E27, E14, GU10, GU5.3, G4, G9. Hierin wordt de lichtbron geschroefd of geklikt. In de meeste oudere lampen kan ook een LED-lichtbron. Kijk vooraf wat voor soort fitting u nodig heeft.

## Stralingshoek of gradenbundel

Sommige lichtbronnen hebben een ingebouwde reflector waardoor een lichtbundel bijvoorbeeld smaller is gemaakt, zoals bij een inbouwspot. Een spotje heeft als doel om een object te beschijnen zoals een schilderij, een plant of de ingang van een gebouw. De meeste lichtbronnen geven licht rondom af (360 graden).



## Tips

### Lampenkap

De lampenkap moet de lichtbron helemaal afschermen, zodat u de lichtbron niet ziet. Licht dat door open sierrandjes op of in de kap valt, kan als een speld in uw oog voelen. De lampenkap is bij voorkeur niet licht doorlatend. Kappen zoals melkglas zijn voor de meeste mensen met een oogafwijking niet geschikt. Aluminium bijvoorbeeld wel. Zorg dat de lichtbron niet onder de lampenkap uit steekt. Dit veroorzaakt verblinding. Gebruik van een kale lichtbron zonder kap of andere vorm van afscherming kan heel hinderlijk zijn.

### Lichtlijst

Maak gebruik van een lichtlijst om het licht onder de keukenkastjes af te schermen. Bij verblinding kunt u anders niet zien wat er in het bovenkastje te vinden is.



## **Niet te hoog**

Hang de lampen boven de eettafel niet te hoog, anders kunt u door de lichtbron verblind raken.

## **Klik-aan-klik-uit**

Zoeken naar het lichtknopje is niet nodig wanneer u alle lampen aansluit op een eenvoudig klik-aan klik-uit systeem. Het systeem bestaat uit een zender zoals een afstandsbediening of telefoon en een aantal ontvangers (sensors) waarmee u verlichting of zonnewering draadloos kunt bedienen. Dit kan handmatig of automatisch. Op een afstandsbediening kunnen meerdere lampen worden aangesloten.

## **Professional**

Koester de gedachte dat ook binnenhuisarchitecten en winkeliers moeite hebben om op een goede manier een ruimte te verlichten. Laat staan wat er nodig is wanneer er slechtziendheid in het spel is. Mocht u er na het lezen van dit misschien wat technische verhaal niet uit komen, dan kunt u uw vragen altijd stellen aan een professional van Bartiméus met specifieke kennis op het gebied van verlichting en inrichting.

## **Met de rug naar het raam**

Wanneer u last van het licht hebt, is het een idee om met uw rug naar het raam te gaan zitten. Daglicht is erg helder, waardoor u gezichten misschien niet kunt waarnemen en alleen de contouren ziet. Een gesprek is hierdoor vermoeiender. Wanneer uw gesprekspartner met het gezicht in het licht zit, kunt u de mimiek juist makkelijker zien.

## **Hoed of pet**

U kunt buiten een hoed met stevige rand of een pet met een klep dragen. Hierdoor kan de zon niet rechtstreek in de ogen schijnen en ervaart u dat het rustiger kijken is. Vanuit de sportwereld, zoals tennis en zeilen, zijn kleppen aan een elastische band in de handel. Het kan handig zijn om die altijd bij u te hebben. Het Hollandse weer is veranderlijk en onvoorspelbaar.



## Zonnebril

Draag eventueel een zonnebril. Maar let op: vaak kopen mensen een te donkere bril, waardoor kleine niveauverschillen op straat wegvallen. U filtert hiermee letterlijk het licht weg, dat u juist zo hard nodig hebt om iets te kunnen zien. Een licht getinte zonnebril, die voor u net de scherpste van het licht wegneemt is misschien meer geschikt. Hiervoor zou u eens een kijkje kunnen nemen in een sportartikelenwinkel of bij een opticien. Een bril die aan de zijkant om een hoekje loopt, geeft ook vanaf de zijkant afscherming. Een zonnebril neemt hinderlijke reflecties weg, maar is soms niet toereikend om alle hinder van zonlicht te verminderen. Het is meer effectief en met name rustiger kijken in combinatie met een pet met klep of hoed met stevige rand.

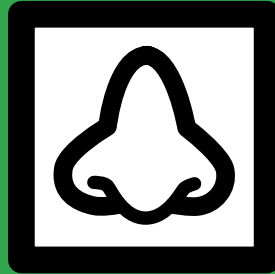
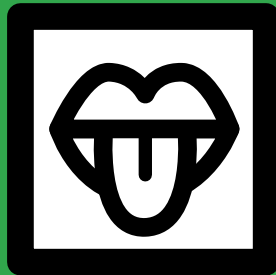
## Ervaringsverhaal - Er gaat een lichtje branden

Ik ben sinds een jaar of twee mantelzorgverzorger voor mijn ouders. Ze zijn allebei in de 80 en wonen ruim twintig jaar in hun huidige huis. Alles gelijkvloers, een heerlijke tuin en bomen rondom het huis. Mijn vader is slecht ter been en wat vergeetachtig. Mijn moeder is gelukkig helder van geest. Ze bestiert het hele huishouden, heeft alles spic en span en rommelt graag in de tuin. Het laatste jaar gaat het wat minder met haar. Steeds vaker vraagt zij aan mijn vader om mee te kijken met iets, of ze is van alles kwijt. Het valt me op dat het wat rommelig is in huis. Kruimels op het aanrecht en op tafel. Soms heeft pa vlekken op zijn kleding die zij niet gezien heeft. Zelfs de tuin is minder op orde, wat helemaal niet bij haar past. Ze zucht ook wat vaker en vertelt dat zij zich moe voelt. Nu moet ik zeggen dat ik het bij mijn ouders in huis overdag altijd wat donker vind. Dit komt ook door de bomen rondom het huis die veel licht wegnemen. Voorzichtig ben ik met mijn moeder het gesprek aangegaan om eens wat vaker overdag de lampen aan te doen in plaats van al dat turen als zij de groente snijdt en de aardappeltjes schilt. Mijn moeder vindt het wat overdreven om overdag de lampen aan te doen. Elektriciteit is al duur genoeg! Toch vraag ik mij af of dat niet anders zou kunnen en heb haar voorgesteld wat andere lampjes te zoeken. Dit onder het mom van: de huidige lampen zijn veel zuiniger. Ik ben niet zo technisch aangelegd en er zijn veel soorten lampen. Ik heb er wat meegenomen



die mij geschikt lijken. De ene lamp geeft te veel en de volgende weer te weinig licht. Zo simpel is het dus niet. Ma moppert dat zij dit zonde van het geld vindt. Die lampen hebben ze immers al jaren en waarom zijn ze dan nu niet goed meer? Al mijn initiatieven worden, tot mijn frustratie, afgewimpeld. Tot op het moment dat we bij de buurvrouw zien dat haar huis veel meer verlicht is dan eerder. We weten dat zij ook moeite heeft met het zien. Zij heeft zich door professionals laten adviseren en is er heel blij mee. Haar zoon heeft de adviezen in huis gerealiseerd. Samen met mijn moeder breng ik een bezoekje aan de buurvrouw. We zitten samen op de bank en mijn moeder is verbaasd dat zij mijn ogen zelfs kan zien! Het roer gaat om. Nog niet alles is optimaal, maar we doen het stapje voor stapje. Mijn moeder is zo veel vrolijker dan eerst en doet bijna alles weer zelf. Verhuizen is nog echt niet aan de orde. Ze redden het prima samen. Mijn moeder zegt nu - tussen neus en lippen door - dat zij dit veel eerder had moeten doen.

# De andere zintuigen





## 5 De andere zintuigen

Het gezichtsvermogen is het zintuig dat het grootste aandeel heeft in het krijgen van informatie. In een nieuwe situatie of omgeving, vertrouwt men vooral op het zicht. Toch krijgen we in ons dagelijks leven via alle zintuigen informatie binnen, waarmee we ons een beeld van de wereld vormen. Elk zintuig zorgt voor andere informatie. Als u bijvoorbeeld een supermarkt binnen gaat, ziet u alle stellingen met producten, hoort u de bliepjes van de kassamedewerkers, u ruikt waar u het vers gebakken brood kunt kopen en als u tot actie overgaat, proeft u dit ook. Wanneer u uw voet op de drempel zet, voelt u met uw voetzolen dat u de winkel binnen gaat.

Naast de meer bekende zintuigen zoals het zicht, gehoor, reuk, tast en smaak, hebben we nog een aantal minder bekende 'lichamelijke zintuigen'. Dit zijn:

- het zintuig dat de posities van de eigen spieren waarneemt;
- het evenwichtszintuig;
- het pijngevoel;
- de temperatuurgevoeligheid.

### Gebruik van zintuigen

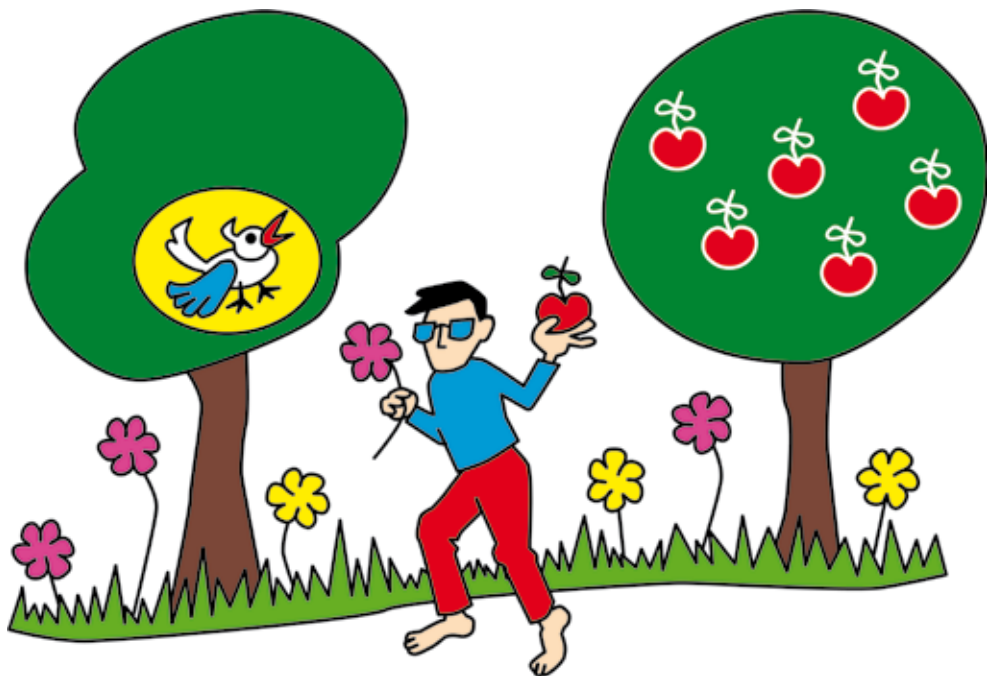
Voor iemand die blind of slechtziend is, spelen de tast en de lichamelijke zintuigen een belangrijke rol in de waarneming van nieuwe objecten en omgeving. Met een groot deel van het lichaam doen we via de tast informatie op. Tast is ons grootste zintuig. Het is zelfs mogelijk om met meerdere delen van het lichaam tegelijk tastend waar te nemen. Zoals de binnenkant van de handen, de voetzolen en de huid in het gezicht. Op deze plekken is de tast het meest gevoelig.

Er zijn alledaagse voorbeelden te noemen waarbij u soms bewust, maar meestal onbewust meerdere zintuigen tegelijk inschakelt. Bijvoorbeeld op het moment dat u iets gaat eten. Het lijkt allemaal zo gewoon: u neemt een hap, proeft dat het een hap van een gevulde koek is, wat u eigenlijk al wist omdat u de gevulde koek gepakt heeft. Technisch gezien proeft u met uw tong, maar de hersenen hebben veel meer informatie nodig. Voordat u een hap neemt, hebben uw



ogen al een beeld van wat u gaat eten. Op het moment dat u de gevulde koek onder uw neus houdt, ruikt u het ook. Deze informatie wordt, samen met de informatie van de smaakpapillen, naar de hersenen gestuurd en geïnterpreteerd. Daarbij komt nog dat de geurstoffen tijdens het kauwen vrij komen en via een speciaal intern kanaal bij uw neus komen. Hierdoor ruikt u wat u op dat moment eet. Het geeft aan dat deze drie zintuigen heel nauw samenwerken.

Hoe kunt u uw zintuigen op een bewuste manier inschakelen ter compensatie van het slechte zicht? Met de volgende informatie proberen wij u te prikkelen. Een volledig beeld schetsen, kunnen we niet. Maar misschien kunt u zelf ook voorbeelden bedenken.



## De tast

Wanneer uw zicht minder wordt, kan de tast steeds belangrijker worden in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld bij het opbergen en terugvinden van spullen. Voor iedereen geldt: hoe beter het geheugen, hoe gemakkelijker alles is terug te vinden. Maar wanneer u moeite heeft met zien, moet u al veel onthouden. Het is onmogelijk om alles

te onthouden. Het merken van spullen met een voelbaar teken, kan daarbij goede ondersteuning bieden.

## Merksystemen

Kies zoveel mogelijk voor merksystemen en merkmaterialen die u zelfstandig kunt toepassen of aanbrengen. Merk alles wat gemerkt moet worden op dezelfde manier. Een opbergsysteem en de keuze voor bepaalde woorden, letters of cijfers onthoudt u het beste als u het zelf bedacht heeft. Laat dit dus niet over aan anderen. Leg medehuisgenoten uw opberg- en merksysteem uit, zodat zij hiermee rekening kunnen houden. Ook voor hen moet het werkbaar zijn. Als u bij het opzetten van een merksysteem hulp krijgt, kan het gebeuren dat uw helper de mooiste systemen bedenkt. Dit gebeurt meestal uit puur enthousiasme. Laat u geen systeem opdringen dat niet bij u past, ook al is dit systeem mooi en goed bedoeld.

Wanneer u merktekens gaat aanbrengen, is het belangrijk dat u geschikt materiaal gebruikt en het echt ondersteuning biedt bij het onderscheiden. Hierna vindt u enkele voorbeelden waarmee veel mensen in het dagelijks leven problemen ondervinden.

## Kleding

Het kan dat u zelf de was doet, opvouwt en inruimt. Het kan ook dat anderen dat voor u doen en u de gewenste kleding uit de kast moet verzamelen. Wie nog maar kort blind of slechtziend is, heeft zich vaak niet aangewend tastverschillen tussen twee kledingstukken bewust op te zoeken. Een voorbeeld is: de donkerblauwe trui heeft een bredere rand langs de hals dan de zwarte. Het loont de moeite u dit eigen te maken. Door hier bewust mee bezig te zijn, traint u uw geheugen voor tastverschillen.

Kleding wordt door mensen heel verschillend beleefd. De een vindt het leuk de laatste mode te volgen of vindt kleurcombinaties belangrijk. De ander vindt het voldoende werkkleding van 'zondagse' kleding te kunnen onderscheiden. Weer een ander kiest kleding zo, dat veel met elkaar te combineren is. Om kleding te kunnen opbergen en terugvinden, volgen hier een paar tips die u zou kunnen toepassen:

### Kledingsets

Leg setjes kleding in elkaar gevouwen in de kast met de dichte vouw aan de voorzijde. Zo kunt u de set in één keer uit de kast pakken. Bijpassende accessoires kunt u in de zakken van een colbert of jasje



bewaren. Ook kunt u ze in een zakje aan de kleeerhanger hangen. Voorbeelden van accessoires zijn een das, sokken, panty, sjaaltje of ketting.

### **Merken van de kledingstukken**

U kunt een kledingcombinatie bijvoorbeeld merken met een voelbaar knoopje of kraaltje. Denk daarbij ook aan verschillen in vorm, reliëf, kleur of grootte. Houd voor de merktekens zo veel mogelijk een gelijke plek aan in de kleding, zodat u niet te veel hoeft te zoeken. Als u bij de aanschaf goed let op voelbare of zichtbare verschillen, zult u minder hoeven te merken.

Bij elkaar horende sokken kunt u merken. U kunt ook voelen of ze bij elkaar horen. U kunt ze in de wasmachine met een klemmetje bij elkaar houden of er een bolletje van maken. Ook dan worden ze prima schoon.

### **Apparaten**

Bij gebruik van huishoudelijke en/of audioapparaten worden veel problemen ondervonden. Vaak hebben toetsen uit esthetisch oogpunt dezelfde vorm, voelen hetzelfde aan of kunnen met een enkele aanraking al geactiveerd worden. Daardoor kunnen sommige apparaten zeer ontoegankelijk zijn voor mensen die meer op de tast werken.

Voor het kunnen bedienen van apparaten op de tast, is het van belang te bedenken welke functie(s) u wilt gebruiken en waar die zich bevinden. Merk alleen die functies.

Wanneer u de toetsen niet kunt onderscheiden, kunt u ze bijvoorbeeld merken met verschillend gekleurde merktekens (kleur en contrastgebruik), verschillend gevormde merktekens (tastzin inschakelen), een vergrote beginletter (zien) of voelbare puntjes (tastzin inschakelen).

Voelttekens kunt u aanbrengen met merkpasta, bumpon (rubber rondje dat ook bij keukenkastdeurtjes wordt aangebracht, zodat deze zachter sluiten) of ander zelfklevend merkmateriaal.

### **Wasmachine**

We nemen als voorbeeld een wasmachine met een knop voor verschillende wasprogramma's en een knop voor de temperatuur. Bij de meeste machines staan de verschillende standen om de knop



heen of op de knop. Soms kunt u de aanduiding beter boven, onder of naast de knop aanbrengen in plaats van erop. De oorspronkelijke aanduiding blijft zichtbaar voor medegebruikers die wel kunnen zien. De standen rond de knop die u veel gebruikt, kunt u met een punt of streepje of vergrote letters aanduiden.

Voor het aanbrengen van streepjes en punten is merkpasta aan te raden. Dit is duidelijk voelbaar en neemt niet veel ruimte in. Breng de voelbare punten niet te dicht tegen de draaiknop aan en niet te dicht naast elkaar, ze zijn dan slecht te voelen.

Op een draaiknop van de wasmachine zit meestal een wijzer of verdikking om de gewenste stand aan te geven. Als de wijzer naar boven staat, is de machine uitgeschakeld. Als de wijzer niet (goed) voelbaar is, kunt u deze voelbaar of zichtbaar (laten) maken door merkpasta of contrasterende tape op de knop aan te (laten) brengen.

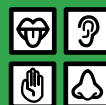
Als u uw wasmachine nog wel visueel kunt instellen, maar alleen op korte kijkafstand, kan het raadzaam zijn toch voelbare tekens aan te brengen. U zult merken dat dit veel scheelt in het bukken, dus minder energie kost en uw rug spaart.

U kunt ook een krukje voor de wasmachine zetten, zittend de was in de machine doen en programmeren.

Steeds meer wasmachines zijn alleen te bedienen via een display. Zo'n wasmachine is lastig aan te passen. Is er een mogelijkheid connectie te maken via het internet met een app, dan zijn er weer andere mogelijkheden om de machine te bedienen.

## Gevoel in de vingers

Pas op met bloed prikken in de vingers. Vooral wanneer u diabetes hebt en regelmatig uw bloedsuikergehaltes moet (laten) controleren. Vermijd de vingertoppen van de wijsvingers. Dit is de meest gevoelige vinger. Er zitten ten opzichte van de andere vingers meer gevoelszenuwen in de huid. Ieder prikje laat een minuscuul littekentje achter. Opgeteld in uw leven zijn dat heel veel littekentjes waardoor het gevoel in de vingers aanzienlijk kan verminderen.



## Het gehoor

Veel mensen bij wie het zicht achteruit is gegaan, geven aan beter te kunnen horen. Wanneer u minder kunt vertrouwen op het zien, verschuift de focus meer naar het gebruik van het gehoor. U wordt gevoeliger voor geluiden uit uw omgeving en merkt ten opzichte van de goedzienden waarschijnlijk eerder allerlei geluiden op.

### Compenseren

Het gehoor is een zeer belangrijk zintuig om te kunnen compenseren. Zoals bij de mobiliteit: buiten lopen, verkeersbewegingen waarnemen die van u af of naar u toe komen, stoplichten horen, grootte van ruimten of tunnels inschatten. Maar ook voor het gebruik van technologische aanpassingen die uw onafhankelijkheid kunnen vergroten. Zoals gesproken weergave van de informatie op het beeldscherm van uw telefoon of computer/tablet, voorleesscanners, boeken en ondertiteling of een minicomputer op uw bril.

Met betrekking tot het thema opbergen en terugvinden zijn er niet zoveel voorbeelden waarbij het gehoor ter compensatie ingeschakeld kan worden. We noemen er twee.

### Verpakkingen

Door een verpakking heen en weer te schudden, kunt u er achter komen wat er in zit of een inschatting maken hoeveel er nog in zit.

### Spraakstickers

Er bestaan spraakstickers. Met een digitale labellezer kunt u informatie opslaan op de chip van de sticker. De sticker kunt u bijvoorbeeld op bewaarbakjes plakken om porties van een warme maaltijd op te slaan in de vriezer. Wanneer u een bepaalde maaltijd wilt terug vinden, kunt u de labellezer er overheen bewegen en wordt er voorgelezen wat er op de sticker staat.

### Slechter horen

Bij veel ouderen ontstaan problemen in de communicatie doordat er naast het slechte zicht ook sprake is van slechter horen of doofheid. Meestal is het verlies van het gehoor door ouderdom een geleidelijk proces. Dit wordt niet meteen opgemerkt door de persoon zelf. Helaas wordt het belang van het gehoor vaak onderschat en/of laat

onderkend. Het begint ermee moeite te hebben een gesprek te volgen en onbewust steeds harder te praten. De TV wordt hard gezet of telefoongesprekken worden vermeden.

Regelmatig bestaat er twijfel bij de slecht(er)horende of het minder goed horen ligt aan het eigen gehoor of aan de omgeving. Soms krijgen anderen de schuld voor het misverstaan: zij praten te zacht of te onduidelijk. Soms krijgt het lawaai of het geroezemoes de schuld van het niet goed kunnen horen. Dit terwijl de hoofdoorzaak in werkelijkheid bij de slecht(er)horende ligt.

## Beperking in horen en zien

Als zowel het gehoor als het zicht beperkt is, spreekt men van een dubbele zintuiglijke beperking. Bij een beperking in het horen en zien gaat een groot deel van de non-verbale communicatie verloren. U kunt het gesprek slecht verstaan en de non-verbale communicatie niet (goed) zien. De zintuiglijke beperkingen in het horen en het zien versterken elkaar. Kort gezegd betekent dit voor de persoon één plus één wordt drie.

Non-verbale communicatie is belangrijk omdat het veel meer zegt over de intenties, gevoelens en emoties dan dat verbale communicatie dat doet. Het zegt eigenlijk wat men echt vindt en voelt. De gezichtsuitdrukking, lichaamshouding en intonatie zijn kenmerken van non-verbale communicatie.

Wist u dat:

- 7% van de communicatie wordt bepaald door de woorden die u zegt.
- 38% door de manier van praten (hard/zacht, intonatie).
- 55% visueel wordt waargenomen (lichaamstaal, gebaren).
- Oogcontact maken, lichamelijk contact maken en handgebaren ook onder non-verbale communicatie vallen.
- Het interpreteren van (omgevings-)geluiden en het kunnen volgen van gesprekken veel inspanning kost, waardoor communicatie sneller tot vermoeidheid leidt en mensen zich meer kunnen gaan terugtrekken.
- De slecht(er)horende afhankelijk is van de 'medewerking' van de communicatiepartner.



- Het steeds moeten vragen om beter te articuleren of aan te blijven kijken tijdens het gesprek, kan voor de slecht(er)horende een onderschatte inspanning of frustratie kan zijn.
- Communicatie met een slecht(er)horende kan ook inspannend zijn voor de goed horende. Dit kan leiden tot het vermijden van een conversatie met de slecht(er)horende met sociale isolatie tot gevolg.

Het kan een overweging zijn om het verminderde/slechte gehoor te optimaliseren met een hoortoestel. Veel audiciens bieden gratis gehoortesten aan, zodat u laagdrempelig kunt onderzoeken hoe het met uw gehoor gesteld is. Hoe beter u hoort, hoe beter u in contact kunt blijven met uw omgeving. Daarnaast geeft het meer rust en energie om die te richten op het zien. Als u graag een gericht advies wilt hebben, kunt u contact opnemen met Bartiméus. Wij hebben een apart expertisecentrum, waar professionals werken die zich speciaal richten op het bieden van ondersteuning aan mensen met een beperking in horen en zien.

## De smaak

Wat betreft het inzetten van de smaak bij het opbergen en terugvinden, kunt u denken aan het volgende: Bij het bereiden van een maaltijd kunt u iets proeven of met de tong de textuur aftasten om te checken of u bijvoorbeeld de juiste kruiden uit de kast hebt gepakt. Dit gaat altijd samen met reuk.

## De reuk

Als u twijfelt over de inhoud van een pak, fles of potje, ruik er dan voorzichtig aan. Denk bijvoorbeeld aan kruiden. Voorzichtigheid is meer geboden bij het zoeken in het aanrechtkastje naar schoonmaakmiddelen zoals bleekmiddel of ammonia. De kleur van de fles heeft hierbij een signaalwerking en kan verduidelijken wat er in zit. Net zoals de vorm van de fles. U kunt ook een elastiekje om de hals van flessen met gevaarlijke stoffen doen (tast).

Geur kan een belangrijke bijdrage leveren om het verlies van zicht te compenseren.

- Het kan een (alarm)signaal zijn wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een gaslekkage, maar ook of er een hond in huis is waar u allergisch voor bent.
- Het kan ook een prettige betekenis hebben doordat het een positieve en ontspannen stemming oproept, zoals de geur van een pas verschoond bed of parfum.
- Het kan duidelijkheid geven of een kledingstuk wel of niet gewassen is.
- Het kan bijdragen aan herkenning van een persoon uit uw directe omgeving wanneer hij/zij een bepaalde aftershave/parfum gebruikt.
- Het kan ondersteunend zijn om een richting te bepalen hoe u, lopend, een route volgt. Als u de geur van vers brood ruikt in de supermarkt, weet u dat u langs de broodafdeling loopt. Dit kan als oriëntatiepunt dienen voor de rest van uw route.

## Ervaringsverhaal – Ik zie het niet

Vandaag precies een jaar geleden gebeurde het: ik kreeg een herseninfarct. Natuurlijk ben ik erg geschrokken. Gelukkig werkt alles nog, ik heb geluk gehad, is mij verteld. Toch merkte ik dat er iets niet klopt. Eenmaal weer thuis ben ik steeds van alles kwijt en loop tot mijn grote frustratie tegen dingen aan, stoot glazen om, ook al ben ik nog zo oplettend. Ik voel mij vreselijk onhandig! Regelmatig schrik ik omdat er voor mijn gevoel opeens iemand voor mij staat, zonder te weten waar diegene vandaan gekomen is. Natuurlijk hoor ik wel de voetstappen of voel ik dat ik in de buurt van iemand ben, maar toch... Al snel wil ik weer de deur uit, immers het lopen is het probleem niet. De eerste keer ga ik samen met mijn man naar het tuincentrum. Ik ruik mijn favoriete bloemen, maar kan niet vinden waar ze staan. Ik ben ook steeds mijn man kwijt, terwijl hij gewoon naast mij staat. Ik raak bijna in paniek als de kassière mij boos aankijkt omdat ik het bonnetje niet aanpak... omdat ik het gewoon niet zie! Pas na onderzoek bij de oogarts is duidelijk dat ik door het herseninfarct rechts halfzijdig blind ben (hemianopsie). Er is blijvende schade in mijn hersenen. Ik moet er mee leren leven.

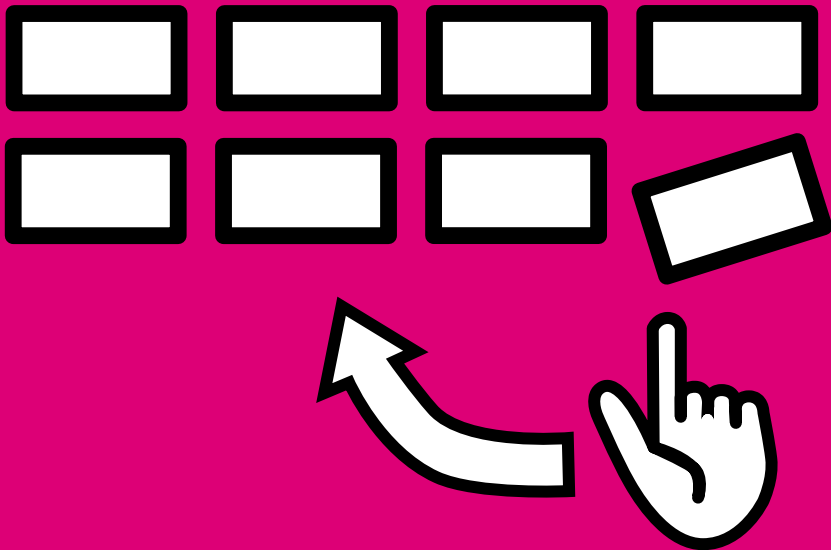


Ondanks alles wil ik weer zelf boodschappen doen. Gelukkig is er voor ons huis een zebepad met van die tikkende stoplichten. Zo kan ik horen wanneer ik oversteken kan. Maar wat voel ik mij kwetsbaar om daadwerkelijk over te steken. Ik hoor die wachtende auto's met ronkende motor naast mij en moet er maar op vertrouwen dat zij blijven staan.

Inmiddels heb ik mijzelf al veel simpele trucjes geleerd en heb ik wat hulpmiddelen. Ik grijp in de vaatwasser niet meer in de vorken, doordat ik geen diepte kan zien. Ik pak nu het bestekmandje en zet dat op het aanrecht. Ik kan de ondertiteling op TV niet meer volgen, want ik kan niet meer zo snel lezen. Ik maak nu gebruik van gesproken ondertiteling.

Toch had ik het gevoel dat ik er nog niet was. Via via hoorde ik dat er een soort kijktraining bestaat, speciaal gericht op mensen die, net als ik, halfzijdig blind zijn. Zo kwam ik bij Bartiméus terecht. Ik heb veel geleerd wat betreft buiten lopen. Ik kan weer een fietser signaleren en schrik niet meer zo als er iemand van rechts komt, want ik heb hem al gezien. Als ik in de supermarkt schuursponsjes moet hebben, kan ik door in gedachten te nemen hoe de verpakking eruit ziet en systematisch te scannen met mijn ogen de schuursponsjes weer zelf vinden. Sinds het herseninfarct ben ik sneller moe. Dan verval ik weer in oude gewoonten die mij niet helpen en slinger mijn sleutels weer ergens neer zonder er bij na te denken. Als grapje kreeg ik van mijn zoon een fel gekleurd klikkertje dat je aan je sleutelbos kunt doen. Als ik fluit, gaat het klikkertje piepen en kan ik mijn sleutels toch weer terug vinden. Heel handig!

# Systematiek







## 6 Systematiek

Bijna iedereen heeft het wel, een gewoonte of routine. Bijvoorbeeld hoe u de dag start, eerst tandenpoetsen en douchen of juist eerst koffie en de krant. Dingen op eenzelfde manier doen, hoort bij de mens, dat geeft structuur, overzicht en je hoeft er niet meer bij na te denken. Als je slechter gaat zien, zijn routines of gewoontes die altijd goed en vanzelfsprekend waren soms niet meer passend. Omdat het meer tijd en energie kost of omdat de routine niet meer aansluit bij het zicht dat er nog is.



## Gewoonte aanpassen

In dit hoofdstuk wordt het begrip ‘systeem’ besproken. Dit staat hier voor een routine of gewoonte. Hoe past u een gewoonte aan, zodat het gemakkelijker wordt om iets op te bergen en terug te vinden. Routines aanpassen vraagt aandacht, van een afstandje kijken naar de oude situatie en bedenken hoe de nieuwe situatie kan worden. Dit zal in eerste instantie dus meer van u vragen: creativiteit en verandering. Maar misschien ook wat frustratie, omdat dit nieuwe systeem nog geen gewoonte is. Nu investeren kan zeker iets opleveren voor de lange termijn. Als u doorgaat op de oude voet, kan dit op den duur meer irritatie geven dan wanneer u er nu over nadenkt en de gewoonte desgewenst aanpast.

In de vorige hoofdstukken hebben we het gehad over het inzetten van kleur en contrast, verlichting en andere zintuigen. Bij het vinden van een nieuw systeem voor opbergen en terugvinden, kunt u terug vallen op deze opgedane kennis. Bedenk wat voor u een prettige manier van compenseren is. Zijn dat felle kleuren inzetten of juist uw tastzin. Door dit te weten, kunt u een systeem bedenken dat bij u past.

## Systeem met kleur en contrast

Kleuren kunnen helpen om een systeem te bedenken. De administratie ordenen kan met gekleurde tabbladen in een multomap. Of met gekleurde bakjes voor bepaalde thema's, een fel geel doosje in een donkere la valt gelijk op. Of alle medicatie in een trommel met een groot rood kruis erop. Deze is direct zichtbaar tussen alle andere spullen op een plank.

Kleur kunt u overal toepassen. Bijvoorbeeld gekleurde bakjes in de koelkast of voorraadkast. Een sticker met tekst in grote letters kan daarbij ondersteunend werken wanneer u het even niet meer weet, of voor huisgenoten of mantelzorgers.

## Systeem met andere zintuigen

Als compenseren via andere zintuigen - zoals de tast - het beste bij u past, kunt u dit gebruiken bij het inzetten van een nieuw systeem. Hoe vindt u bijvoorbeeld de juiste nummers op een display om een pincode of telefoonnummer te kunnen intoetsen? Fabrikanten zijn verplicht een merkteken op het cijfer 5 aan te brengen, zoals op telefoons met knoppen, pinapparaten en alarmsystemen. U kunt leren altijd eerst het cijfer 5 te zoeken en van daaruit uw cijfercombinatie te toetsen. Mogelijk gaat u na elk cijfer weer terug naar uw uitgangspositie op cijfer 5. Stel, uw pincode begint met het cijfer 2, dan weet u dat u vanuit de 5 een toets naar boven moet. Dit vraagt oefening, maar als dit lukt op de tast kunt u dit in elke situatie toepassen, of het display goed of slecht zichtbaar is of niet. Steeds meer apparaten hebben een touch screen en hierbij is dit helaas niet mogelijk.

Een ander voorbeeld van een systeem op de tast, is het maken van verschillende mandjes. Een mandje met zwarte sokken, een ander mandje met witte sokken en een mandje met multicolor. U zet de mandjes in een voor u logische volgorde en door te voelen waar het mandje staat in de kast, weet u welke kleur sokken u aantrekt. U zou de mandjes een andere vorm of stof kunnen geven, waardoor het voelen nog gemakkelijker is.

## Systeem op geheugen

Een systeem op geheugen kunt u gebruiken bij hoe u iets opbergt, zoals pasjes in uw portemonnee of pasjeshouder. De ene vindt het logisch alle bankpasjes bij elkaar te doen, de ander vindt het handiger alleen het meest gebruikte bankpasje voorin te stoppen. Banken hebben steeds meer aandacht voor toegankelijkheid en nemen hierbij ook de bankpas mee. Zo hebben sommige bankpasjes een uitsparing of knipje.

Door te onthouden dat uw zorgpasje altijd het derde pasje is, hoeft u niet meer te kijken. Belangrijk daarbij is wel dat u consequent het pasje opbergt op de juiste positie. Dit geldt voor elk systeem, het valt



of staat met juist opbergen om daarna weer makkelijker terug te kunnen vinden.

Een combinatie van systemen is ook mogelijk: u bergt de zorgpas consequent op op het derde plekje, maar u zet ook met dikke rode stift een kruisje in de bovenhoek. Want in de praktijk blijkt dat mensen zolang ze nog iets zien, blijven checken met hun ogen.

## Systeem op functie of gebruik

Wanneer u de deur uitgaat en alles bij elkaar moet zoeken om mee te nemen, kan dit zonder (veel) zicht een hoop energie kosten. Het lukt niet (meer) de woonkamer even te scannen om te zien of u nog iets vergeten bent, zoals de smartphone op de donkere bank of uw portemonnee op tafel. Een vast systeem en een vaste plek kunnen houvast bieden en zorgen voor minder stress.

Het kan handig zijn alles wat u gebruikt bij een bepaalde activiteit bij elkaar te leggen. Zo kan het handig zijn gereedschap dat u nodig heeft voor het ophangen van iets, bij elkaar te houden en niet in de grote gereedschapskist te bewaren. Dus de boor, de schroeven en pluggen bij elkaar en de zaag ergens anders.

Bij klein hobby materiaal kunt u spullen in aparte bakjes doen, zodat ze gemakkelijker terug te vinden zijn. Dit kunt u ook toepassen in de keuken. Bijvoorbeeld alle theesoorten bij elkaar, de lekkerste voorop. Een systeem op alfabet kan ook: aardbei, kers, zwarte bes. Probeer wat voor u handig werkt of welke compensatie uw voorkeur heeft.

## Anderen die uw systeem gebruiken

Mogelijk woont u samen met een partner of krijgt u mantelzorg van naasten. Het kan ook dat u professionele zorg krijgt, zoals huishoudelijke zorg via WMO of thuiszorg. De mensen om u heen kunnen uw systeem ook gebruiken of u hierbij ondersteunen. De huishoudelijke hulp kan voor u strijken maar als die persoon uw systeem van opbergen van de kledingkast niet weet, zal het op een andere plek opgeborgen worden. De kinderen doen de grote

boodschappen en ruimen deze op. Maar als zij het systeem van uw keukenkastjes niet weten, zal alles voor u door elkaar staan. Neem de mensen om u heen mee in uw systemen. Leg uit waarom u het systeem heeft en wat dit u oplevert. Mogelijk moet u eerst nog goed uitleggen dat u slecht ziet en wat slecht zien voor u in uw dagelijkse leven inhoudt. Wat gaat er moeilijk, wat kost veel tijd en energie? Door hierover te communiceren maakt u contact, deelt u uw uitdagingen en dat geeft inzicht en begrip bij de ander. Mogelijk kunnen tekststickers of foto's de ander helpen om het systeem te gebruiken. Hierdoor hoeven zij het minder te onthouden en dit geeft gelijk overzicht.



## Tips

### Opladen van apparatuur

Opladen van apparatuur kan frustrerend zijn. Het is vaak al lastig te zien hoe de stekker op de juiste manier in het stopcontact moet. Hoe houdt u de stekker zo vast dat hij in de gaatjes gaat. Voelen is hierbij lastig en voorzichtigheid is geboden vanwege elektriciteit. Het apparaat vervolgens aansluiten aan de oplader die een klein, slecht zichtbaar gaatje heeft, kan ook lastig zijn.

Een systeem kan zijn dat u een stekkerblok met aan/uit-schakelaar neemt dat standaard in het stopcontact zit. U steekt alle opladers op een voor u logische volgorde in het stekkerblok en zet met de aan/uit-schakelaar de stroom aan. U kunt op het apparaat zelf het oplaadkanaal markeren met een stickertje of fel gekleurd streepje.

### Kratje

Nog een tip, om te illustreren hoe eenvoudig een systeem soms kan zijn: Er wordt misschien wel eens iets op de trap gelegd om later mee naar boven te nemen. Maar als je slecht ziet, zie je niet meer in één oogopslag dat er iets op de trap ligt. Dit kan vallen of struikelen veroorzaken. Een (vouw)kratje onder aan de trap waar alles in gelegd wordt wat naar boven moet, kan uitkomst bieden. U neemt het kratje mee naar boven en legt alles op de juiste plaats.

### Verzamelingen

Voor grotere verzamelingen, zoals boeken, kan een systeem het verschil maken tussen eindeloos zoeken en opgeven of genieten van



wat u wil lezen. Een verzameling muziek kunt u in een systeem ordenen. Bijvoorbeeld op muzikant, componist, muziekstijl of alfabetische volgorde. Houd in gedachten dat het gaat om het kunnen terug vinden en niet of het er mooi uitziet. Een systeem op kleur van de boekomslag is niet erg handig, omdat het vrij lastig te onthouden is welk boek welke rugkleur heeft.

Als het aflezen niet meer mogelijk is, zijn er digitale spraaklabels waar u tekst op kunt inspreken. U labelt elk voorwerp met een spraaklabel op dezelfde positie, bijvoorbeeld altijd linksboven. Een elektronisch hulpmiddel kan later het label voor u voorlezen. Maar ook met spraak heeft u een systeem nodig, zodat u niet de hele collectie hoeft door te spitten. In het volgende hoofdstuk over technologie en hulpmiddelen zullen we hier meer tips over geven.

### Het keukenkastje

Het kan lastig zijn iets terug te vinden in een keukenkastje. Om dit eenvoudiger te maken, kunt u de artikelen systematisch opbergen. Veelgebruikte artikelen kunt u voorin zetten en het is handig niet te veel spullen in het kastje te plaatsen. Artikelen die u minder vaak gebruikt, kunnen ook ergens anders opgeborgen worden. Mocht u de mogelijkheid hebben de keuken aan te passen, kies dan voor keukensluisen in plaats van kastjes. Dit werkt een stuk overzichtelijker.

### Goede verlichting

Bij elk systeem is goede verlichting van belang als u nog iets ziet. Dit kan helpen om uw systeem te ondersteunen. Kleuren worden beter zichtbaar en de spullen in de bakjes zijn beter te onderscheiden.

## Ervaringsverhaal - De administratie

Sinds ons huwelijk 42 jaar geleden hebben wij een goede taakverdeling in huis. Zo heb ik altijd alle administratie gedaan. Alles netjes bijgehouden, geordend en op tijd de rekeningen betaald. Nu heb ik sinds een paar jaar slijtage aan mijn netvlies, dit noemen ze macula degeneratie. De oogarts zegt dat het een ouderdomsoog-aandoening is: 'Jammer, maar daar kunnen we niets meer aan doen, leer er maar mee te leven.' Dat gaat op zich nog best aardig, maar ik zie geen details meer. Lezen en schrijven is echt lastig geworden.

Daar heb ik een mooi hulpmiddel voor, een beeldschermloep, maar dan nog is het wel een gedoe.

Nu ben ik weer de administratie aan het doen, het papierwerk dus. Ik vind het een prettig idee om ook brieven die ik krijg van instanties, verzekeringen of de overheid op papier te hebben. Ze hebben ook wel een persoonlijke pagina op hun website waar al mijn gegevens op staan. Dan ben ik maar ouderwets, ik vind het prettig om ook de papieren versie te hebben.

Ik heb alles per jaar in een ordner met tabbladen op onderwerp, zoals hypotheek, verzekeringen, energie en pensioen. Maar die losse tabbladen in de ordner lezen, wordt steeds lastiger, ook met loep. Ik onthoud niet meer welk tabblad wat is.

Ik ga er steeds meer tegen op zien om het netjes bij te houden. Het blijft liggen en ik stel het uit. Totdat er een herinneringsbrief komt dat ik had moeten reageren, maar dit niet gedaan heb. Ik heb die brief niet goed gelezen, niet de rust genomen en de brief op de stapel laten liggen. Mijn vrouw stelt voor dat zij de administratie overneemt, maar dat voelt niet prettig, alsof ik dat niet meer kan. Zij moet mij al helpen bij andere dingen, zoals auto rijden. Want dat mag ik niet meer. Ik wil de administratie zelf blijven doen.

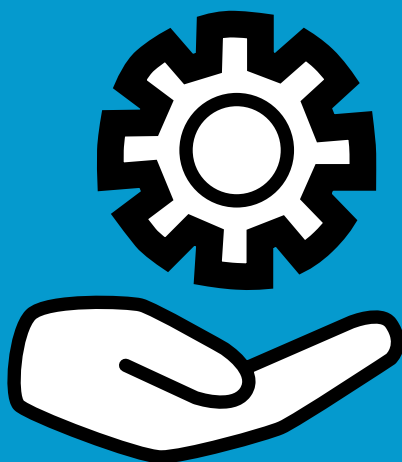
Ik ben gaan nadenken over een oplossing. Ik heb ordners gekocht in zes verschillende kleuren. Met op de rug ervan een hele grote beginletter van het onderwerp. Uiteraard de blauwe ordner voor de Belastingdienst, met een grote B op de rug. Voor energie een groene map, voor pensioen een gele en voor de hypotheek een rode map. Het is even gedoe om alles over te zetten en de kleuren te bepalen en te onthouden. Maar het werkt! Ik lees de losse brieven met de loep en het opbergen in de juiste map is een fluitje van een cent. Mijn vrouw zegt dat ik nog kleurig word op mijn oude dag!







# Mogelijkheden en technologie





# 7 Mogelijkheden en technologie

Er is een wereld te winnen met het goed inzetten van hulpmiddelen en technologie in het dagelijkse leven. Contactloos betalen in de supermarkt of de lampen dimmen met behulp van wifi. Het kan in deze tijd. Heel handig, ook wat betreft opbergen en terugvinden. Jongeren weten niet beter en gebruiken deze mogelijkheden zonder erbij na te denken. Maar als oudere is het soms niet zo vanzelfsprekend mee te gaan in al deze digitale veranderingen. Dan kost het meer moeite, tijd en oefening.

## Meerwaarde van technologie

Na deze hobbels genomen te hebben, kan technologie meerwaarde hebben in het dagelijkse leven als je slecht ziet. Het tobben met een handloepje voor de thermostaat om de temperatuur hoger te zetten kan een visuele uitdaging zijn. Door een thermostaat op wifi aan te sluiten, kan dit bijvoorbeeld met stembesturing en zegt u: temperatuur 1 graad omhoog. Ook bij (digitaal) opbergen en terugvinden kunnen hulpmiddelen en technologie handig zijn.

Dit boek is gebaseerd op een oudere versie waarbij hulpmiddelen en technologie genoemd werden zoals cassettebandjes en typemachines. Om in deze versie te voorkomen dat merken, leveranciers of specifieke hulpmiddelen verouderen, kiezen we ervoor handvatten en zoekwoorden te geven. Daarmee kunt u hopelijk de voor u juiste oplossing vinden. Hierbij is het niet mogelijk en ook niet ons streven volledig te zijn.

Omdat juist leeshulpmiddelen voor mensen met een visuele beperking van groot belang zijn, belichten we deze hier apart.



## Leeshulpmiddelen

Er bestaan vele soorten leeshulpmiddelen. Deze kunnen ook gebruikt worden bij het terugvinden van spullen of het doen van de administratie. Wat voor u geschikt is, is afhankelijk van uw persoonlijke situatie. Hoeveel ziet u nog? Is vergroten van de tekst mogelijk om weer vlot te lezen of gaat u meer met uw gehoor doen? Heeft u ‘knoppenangst’ of bent u juist handig met technologie? Dit is van belang voor uw keuze. Maar ook uw persoonlijke situatie speelt een rol. Is er iemand in de buurt om even iets (voor) te lezen of woont u alleen? Is lezen vooral thuis belangrijk of ook onderweg of op vakantie? Dan is een mobiel leeshulpmiddel mogelijk geschikt. Neemt u vooral de tijd om te oefenen met diverse leeshulpmiddelen. Zo ervaart u wat prettig werkt voor u.

Bij veel smartphones, tablets, laptops en vaste desktop computers zit vergroting of spraak al in het instellingenmenu en kan aangezet worden. Er kan ook vergrotings- of spraaksoftware op een apparaat gezet worden om het toegankelijk te maken voor mensen met een visuele beperking. Laat u goed voorlichten over de mogelijkheden en bepaal wat in uw persoonlijke situatie prettig en goed werkbaar is.

### Vergrotend leeshulpmiddel

Bij vergrotende leeshulpmiddelen, zijn er enkele richtlijnen. Een optische handloep is een handloep met vergrotend glas of kunststof, met alleen een lampje op batterijen. Hoe groter de vergroting, hoe kleiner de loep. Met meer vergroting verliest u dus overzicht. Weten welke vergroting voor u geschikt is, is dus belangrijk. Een optometrist kan dit meten. Wanneer u een loep gebruikt, moet er geschoven worden over de tekst. Dit vraagt oefening en vaardigheid. Het kost energie en het leestempo wordt lager.

U kunt de camera van uw smartphone ook als loep gebruiken. U maakt dan een foto van wat u wilt lezen en vergroot deze foto. Dit kan veraf van een straatnaambordje of een informatiebord bij de bus. Maar ook dichtbij van een verpakking bijvoorbeeld, om te zien welke ingrediënten erin zitten, wat de houdbaarheidsdatum is of om de gebruiksaanwijzing te lezen.

## Spraakleeshulpmiddel

Een spraakleeshulpmiddel is hetzelfde als een leeshulpmiddel met spraakondersteuning. Het leest letterlijk de geselecteerde tekst voor u op. Bij spraakleeshulpmiddelen is een prettige stem, tempo van spraak en de juiste hoeveelheid informatie belangrijk. Het tempo van de spraak is afhankelijk van hoe snel u de informatie kunt verwerken. Veel mensen ervaren dat lezen van tekst met de ogen sneller wordt opgeslagen en onthouden dan gesproken tekst. Die moet soms meerdere keren herhaald worden om onthouden te worden.

## Braille

Het lezen via braille is ook een mogelijkheid. Braille is een methode om te lezen via de vingertoppen. Braille leren lezen op oudere leeftijd is lastiger dan op jongere leeftijd. Dit heeft ook te maken met de afname van de gevoeligheid van de vingertoppen op oudere leeftijd. Braille kan ter ondersteuning zijn van communicatiemogelijkheden en voor mensen die nog in het arbeidsproces zitten.

Er zijn verschillende niveaus:

- etiketten lezen en schrijven;
- korte teksten lezen en schrijven;
- vloeiend braille lezen en schrijven.

Als er een beperking is in zien en horen, kan braille een zeer goed alternatief zijn om spullen te markeren of een mooi boek te lezen. Als u wilt weten of braille voor u een optie kan zijn, adviseren wij bij Bartiméus een braille onderzoek te laten doen. Ook in de technologie voor braille is er veel keuze, zoals een toetsenbord met braille leesregel of braille-invoer op een smartphone of tablet.

## Omgaan met hulpmiddelen

Hulpmiddelen blijven een alternatief voor het goede zien, maar kunnen nooit het goede zien van vroeger perfect overnemen. Ze bieden hulp en ondersteuning, maar zullen het slechtere zien niet oplossen. Ook met een goed hulpmiddel blijft het zien moeilijker gaan. Dit leren aanvaarden kost mogelijk wat tijd en verwerking.



Wij zien regelmatig mensen die kasten vol hebben met hulpmiddelen maar ze weinig of niet gebruiken. Er is vaak hoop op een oplossing vooraf en teleurstelling als het hulpmiddel niet voldoet aan de verwachting. Het blijkt bijvoorbeeld met hulpmiddel nog steeds veel tijd, energie en soms frustratie te kosten om een verpakking te lezen. Of het blijft ook met gebruik van hulpmiddelen lastig spullen goed op te bergen en terug te vinden. Belangrijk is dus dat u een passend en reëel advies krijgt wat u van het hulpmiddel kunt verwachten. Geef uzelf de tijd te leren werken met een hulpmiddel. Als u niet zeker bent of het iets voor u is, dan kunt u altijd een proefplaatsing vragen.

## Vergoeding van hulpmiddelen

Hulpmiddelen worden in de regel vergoed door de zorgverzekeraar als u voldoet aan de norm van slechtheid. Deze norm is een gezichtsscherpte van minder dan 30% of een gezichtsveld kleiner dan 30 graden. Of u voldoet aan deze norm, kan een optometrist meten. Er verandert veel in de vergoedingen van zorgverzekeraars. Wij raden u aan goed met de adviseur of uw zorgverzekeraar af te stemmen of het hulpmiddel vergoed wordt. Dit is per zorgverzekeraar en per contractjaar anders. U krijgt een hulpmiddel meestal in bruikleen. Na een aantal jaar (5 of 6 jaar) wordt het uw eigendom, omdat het is afgeschreven. Na deze periode is het mogelijk om bij veroudering of gebreken van het hulpmiddel een nieuw hulpmiddel aan te vragen. Check bij uw zorgverzekeraar wat de termijn is van bruikleen. Soms is vergoeding via de gemeente waarin u woont ook mogelijk (WMO).

## Zoekwoorden

Het zoeken naar de juiste instantie of organisatie is soms een uitdaging. U bent bekend bij de oogarts, maar hoort pas na jaren dat er organisaties zijn voor advies over hulpmiddelen, revalidatie of belangenbehartiging. Zeker als je slecht ziet, zijn de informatiefolders bij poli's, apotheek of huisarts minder goed waar te nemen. Internet kan een handig hulpmiddel zijn bij het vinden van informatie. Hier volgen enkele zoektermen die u op het juiste spoor kunnen zetten. Deze lijst is verre van compleet, maar helpt u hopelijk op weg.

Slecht zien  
Slechtziend  
Visueel beperkt  
Blind  
Beperking in horen en zien  
Doofblind  
Zintuigelijke beperking  
Oogziekte  
Ouderdom oogziekte  
Oogaandoening

Leeshulpmiddel vergroting  
Leeshulpmiddel spraak  
Hulpmiddel slecht zien  
Low vision  
Vloeistofindicator  
Hulpmiddelenwijzer  
Hulpmiddeladviseur slecht zien

Goede verlichting ouderen  
Revalidatie slecht zien  
Hulpvragen slecht zien  
Training slecht zien  
Zelfstandigheid slecht zien

Belangenvereniging visuele beperking  
Patiëntenvereniging oogaandoening  
Kennis over zien  
Beurs visueel beperkt  
Luisterboek  
Toegankelijkheid smartphone slecht zien  
Toegankelijkheid computer slecht zien





## Tips

U heeft alles keurig systematisch ingedeeld, gemerkt en opgeborgen. De verlichting is zo optimaal mogelijk, u maakt gebruik van kleur en contrast, heeft de juiste hulpmiddelen in huis... en toch bent u weer iets kwijt. U heeft het onnadenkend 'eventjes' neergelegd of het is op de grond gevallen en weggerold. Voor die situaties volgen hier enkele tips:

### Houd het hoofd koel

Probeer vooral het hoofd koel te houden en ga er even rustig voor zitten. Denk goed na wanneer u het voorwerp het laatst in handen hebt gehad. Loop eventueel naar die plaats en denk opnieuw rustig na. Vaak zal het u dan weer te binnen schieten.

### Luister

Luister goed waar het voorwerp naartoe rolt. Zoek daarna voorzichtig en systematisch de grond af. U kunt hierbij eventueel een vloerwisser gebruiken.

### Stofzuiger

Als het om een klein voorwerp gaat, kunt u de stofzuiger gebruiken en een oud pantykousje (zonder gat!) stevig om de mond van de stofzuigerslang knopen.

### Magneet

Kleine metalen voorwerpen, bijvoorbeeld spelden, kunnen gevonden worden met behulp van een magneet.

### Hulp vragen

Als ook dit niet helpt, vraag dan hulp aan iemand die goed ziet. Omschrijf duidelijk wat u kwijt bent en waar u denkt dat het kan liggen.





## Ervaringsverhaal - De smartphone

Stiekem ben ik er best een beetje trots op. Ik heb nu een paar jaar een smartphone en ik kan er redelijk mee omgaan. Het contrast en de lettergrootte zijn aangepast, waardoor ik het iets makkelijker kan lezen. Er zitten ook veel handige trucjes in zo'n smartphone. Ik zeg bijvoorbeeld 'Bel Klaas' en hij gaat mijn broer bellen. Dat gaat sneller dan wanneer ik moet gaan zoeken in de contacten.

Maar ik gebruik mijn smartphone ook als vergrootglas. Zo maak ik een foto van tekst die klein of voor mij slecht leesbaar is. Die foto vergroot ik om de tekst makkelijker te kunnen lezen. Dat werkt echt



prima. Omdat ik toch altijd mijn mobiel bij me heb, hoef ik niet met een handloop te slepen.

Laatst ging ik met mijn dochter lunchen. Dat doen we regelmatig. Even winkelen en daarna gezellig ergens gaan zitten en bijpraten. In dit lunchtentje waren we nog niet eerder geweest. Mijn dochter had er goede verhalen over gehoord, dus dat wilden we wel eens proberen. Normaal gesproken maak ik dan een foto van de lunchkaart en vergroot ik die om te lezen. Mijn dochter kan het ook voorlezen, dat doet ze ook weleens. Maar ik merk dat ik wil blijven oefenen met die smartphone, zodat het vlot blijft gaan en ik vind het ook fijn om zelf te kunnen blijven lezen.

Maar op tafel lag geen menukaart en ook op de andere tafels was geen menukaart te zien. Bij navraag bleek dat op de hoek van de tafel een QR-code sticker zat. Dat is een soort plaatje dat je kunt scannen met de camera van je smartphone, waarna je op een website terecht komt. Ik wist dus wel wat het was, maar had het nog nooit geprobeerd. Ook omdat ik niet wist hoe dit dan ging met vergroten.

Maar omdat mijn dochter erbij was, durfde ik het wel aan. Als het echt mis ging, kon zij het oplossen. Zij vond het ook stoer van mij dat ik het wilde proberen. Dus de smartphone aan en de camera op de QR-code gericht. Er kwam een link van een website tevoorschijn. Die kon ik niet echt lezen, maar als je erop drukt opent hij vanzelf. De website bleek dus de online lunchkaart te zijn en de vergroting deed het ook. Op die online menukaart kon je gelijk aanklikken wat je wilde drinken en eten. Ik heb voor mezelf en mijn dochter de bestelling gedaan. Een paar minuten later kwam onze koffie al, het was goed gegaan! Misschien had ik het zonder mijn dochter niet gedurfd. Even een paar extra ogen en uitleg is fijn, zeker voor het zelfvertrouwen. Maar ook het zelf doen geeft een fijn gevoel.

Het zou jammer zijn als technologie het sociale contact zou vervangen en alles wordt overgenomen door smartphones, websites of robots. Dat zou ik vreselijk vinden. Maar bij ons was dat niet het geval. We hebben heerlijk digitaal besteld, geluncht en uitvoerig bijgepraat. Het kan naast elkaar!