



Ouderen

die moeite hebben met zien en horen

Colofon

Bartiméus
Van Renesselaan 30A
3703 AJ Zeist
Nederland
Tel. (088) 88 99 888
Email: info@bartimeus.nl
www.bartimeus.nl

Uitgegeven door Bartiméus met toestemming van Nkcdb.

Oorspronkelijke titel: Äldre som har problem med både syn och hörsel

Auteur: Anne Jalakas, Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor (Nkcdb)

Illustraties: Helena Lunding Hultqvist

Vertaald uit het Zweeds en voor de Nederlandse situatie aangepast door: Mijkje Worm, Expertisecentrum Doofblindheid Bartiméus

ISBN 978-94-91838-80-4
Eerste druk

Copyright 2020 Bartiméus

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

Voorwoord

Bij ouder worden hoort achteruitgang. Steeds meer van wat je gewend was zelf te doen, wordt overgenomen door anderen. Hobby's waar je plezier aan beleeft, kun je niet meer uitvoeren en de dagen lijken hierdoor vaak lang te duren. Iedereen weet dat achteruitgang hoort bij ouder worden en dat je je leven daarop aan moet passen.

Waar we niet altijd aan denken, is dat je niet alle veranderingen bij het ouder worden voor lief hoeft te nemen. Als je je verdiept in de redenen voor het andere gedrag, zijn er soms samen oplossingen te bedenken. Stel dat iemand meer dutjes gaat doen overdag. Is dat dan iets wat er nu eenmaal bij hoort? Of is de omgeving minder aantrekkelijk geworden omdat het zien en/of het horen achteruit zijn gegaan? In dat geval kun je nadenken hoe je de omgeving weer meer uitnodigend kunt maken.

Zintuiglijke problemen komen juist bij ouderen veel voor, maar worden lang niet altijd opgemerkt door de omgeving. Dit boekje richt de aandacht op zintuiglijke veranderingen bij het ouder worden. Om de lezer alert te maken op welke signalen hierbij horen en te inspireren om passende ondersteuning te bieden. Zodat meer mensen langer zelfstandigheid kunnen ervaren, ook als het zien en/of horen achteruit gaan.

Het boekje is geschreven door het Zweedse centrum voor doofblindheid. Met hun toestemming hebben professionals van het expertisecentrum doofblindheid van Bartiméus het vertaald en op de Nederlandse situatie aangepast.

Ik hoop dat velen van u gebruik kunnen maken van de tips en adviezen. Want prettig en zelfstandig oud worden, wie wil dat nou niet?

Paula van Woudenberg
Directeur Kennis en Innovatie
Bartiméus

Inhoudsopgave

1	Inleiding	6
1.1	Een klein verschil – van groot belang	6
1.2	Samenspel van de zintuigen	7
2	Moeite met zien en horen – hoe merk je dat?	8
2.1	Aanwijzingen dat iemand minder hoort	8
2.2	Aanwijzingen dat iemand minder ziet	9
3	Wat gebeurt er als zien én horen achteruitgaan?	10
4	De belangrijkste gevolgen.	11
4.1	Communicatie	11
4.2	Informatie	11
4.3	Mobiliteit	11
4.4	Fysieke en psychische gezondheid	12
5	Probeer hoe het voelt!	13
5.1	Koffie drinken	13
5.2	Leiden en geleid worden	13
5.3	Alleen gelaten worden	14
6	Benadering.	15
6.1	“Wie is daar?”	15
6.2	“Waar zijn mijn sleutels?”	17
6.3	“Ik zie niet wat je zegt”	17
6.4	“Ach, ik blijf wel thuis”	19
6.5	“Ik verlies de controle”	20
6.6	“Ik weet nergens meer wat van”	22
7	Waarvoor gebruiken we het zien?	24
8	Veroudering van het oog.	25
9	Waarvoor gebruiken we het gehoor?	26
10	Effect van leeftijd op het oor	27
11	Tips voor een beter leven	29
11.1	Verlichting	29
11.2	Denk aan... ..	29
11.3	Geluid	29

12	Hulpmiddelen	31
12.1	Verschillende hulpmiddelen voor verschillende behoeften	31
12.2	Waar zijn hulpmiddelen verkrijgbaar?	32
13	Gangbare technologische producten kunnen ook een verschil maken	33
14	Een tolk	34
15	Meer lezen	35

1 Inleiding

1.1 Een klein verschil – van groot belang

Kleine aanpassingen kunnen veel verschil maken. Dat is de boodschap van deze publicatie over ouderen die problemen hebben met zowel zien als horen. Het boekje is vooral bedoeld voor personeel in de ouderen- en de gezondheidszorg, maar het kan ook door ouderen zelf, familieleden en vrienden worden gebruikt.

Afname van zowel gezichtsvermogen als gehoor kan erg grote gevolgen hebben. Vaak treedt de verslechtering heel langzaam op, waardoor de persoon en de omgeving niet merken dat er iets moet gebeuren. En dat is juist wel nodig.

Oudere mensen hebben al een lang leven achter de rug. Veel van hen redden zich prima, ook als ze minder goed zien of horen. Het leven wordt een stuk lastiger als beide zintuigen worden aangetast. Om een paar voorbeelden te geven:

- Wanneer je minder goed hoort wat iemand zegt, zijn mondbewegingen en gezichtsuitdrukkingen belangrijke aanwijzingen om het toch te begrijpen. Maar wat nu als je ook minder goed ziet?
- Zie je niet goed, dan vertrouw je op het gehoor om te weten wat er gebeurt. Maar als je gehoor het laat afweten en je het verkeer niet ziet of hoort, hoe zou je dan moeten weten of je veilig de straat over kunt steken?

Met dit boekje willen wij graag informatie geven, zodat het dagelijks leven van ouderen makkelijker wordt. De informatie is bedoeld voor mensen bij wie de zintuiglijke beperkingen op latere leeftijd zijn begonnen en ook voor mensen die al langer problemen hebben met zien en horen. Hoewel de oorzaken verschillend zijn, zijn de gevolgen vaak vergelijkbaar: communicatie met anderen, informatie ontvangen en je zelfstandig oriënteren wordt lastig. Veel mensen leven geïsoleerd en hebben een laag zelfbeeld, omdat ze veel dingen niet meer kunnen.

We weten dat veel ouderen niet de hulp krijgen die ze nodig hebben. We weten ook dat vaak ten onrechte wordt gedacht dat er sprake is van psychische problemen of dementie, terwijl het eigenlijk vaak een kwestie is van slechter zien en horen.

De meeste aandoeningen van de zintuigen kunnen niet via een medische ingreep verholpen worden, maar aanpassingen zijn wél mogelijk. Dat hoeft niet zo moeilijk te zijn. Daar is kennis voor nodig. Met dit boekje willen wij daaraan een bijdrage leveren.

1.2 Samenspel van de zintuigen

Onze zintuigen zien, horen, proeven, ruiken en voelen verbinden de hersenen met de rest van het lichaam. Ze nemen informatie op uit de omgeving die vervolgens door de hersenen wordt geïnterpreteerd. Al deze functies werken samen en zijn belangrijk. Als het ene zintuig minder goed werkt, probeert een ander zintuig dat te compenseren.



De twee belangrijkste zintuigen waarmee we bewust waarnemen, zijn het zien en horen. Daarmee kunnen we dingen van een afstand waarnemen en niet alleen maar van dichtbij. Als zowel zien als horen is afgenomen, is het met name het voelen dat deze twee zintuigen enigszins kan compenseren.

Het evenwicht zit in het binnenoor en het komt regelmatig voor dat het evenwicht wordt beïnvloed door gehoorverlies. Maar het evenwicht hangt ook samen met zien. Probeer maar eens op één been te gaan staan en je ogen te sluiten!

Het is belangrijk om deze zintuigen te activeren en te trainen. Dat geldt voor alle ouderen, maar vooral voor mensen die slechter kunnen zien én horen. Vooral om valongelukken te voorkomen. Dat is een groot probleem bij ouderen. In Zweden is duidelijk geworden dat één op de vier ouderen van boven de 75 jaar eens per jaar of vaker valt. Uit cijfers over de Nederlandse situatie blijkt dat zelfs één op de drie ouderen te zijn. Door evenwichtsoefeningen te doen, kunnen valongelukken verminderd of voorkomen worden.

Feiten

Zowel zien als horen is belangrijk om spraak te begrijpen. Het aflezen van een gezicht gaat automatisch, zonder dat we onze hersenen erom vragen. Het is dus niet vreemd als iemand zegt: "Ik moet mijn bril opdoen om te horen wat je zegt".

2 Moeite met zien en horen – hoe merk je dat?

2.1 Aanwijzingen dat iemand minder hoort, zijn als hij of zij:

- Klaagt dat anderen te zacht, te snel of onduidelijk praten. Vraagt of ze harder kunnen praten.
- Anderen vraagt om te herhalen wat er gezegd is, om er zo zeker van te zijn dat hij of zij het begrepen heeft.
- Dingen verkeerd begrijpt en de draad kwijtraakt.
- Het moeilijk vindt om anderen in een groep of in een lawaaige omgeving te verstaan.
- Verward lijkt, omdat hij of zij aan het gesprek probeert deel te nemen, maar duidelijk het verband niet begrijpt. Of omdat diegene niet heeft gehoord dat er van gespreksonderwerp is gewisseld en daarom ‘verkeerde’ antwoorden geeft.
- Moe wordt van situaties waarbij je met andere mensen moet praten en/of deze situaties vermijdt.
- Het geluid van de televisie of radio zó hard zet dat het onprettig is voor anderen.
- De telefoon of de deurbel niet goed hoort.



2.2 Aanwijzingen dat iemand minder ziet, zijn als hij of zij:

- Problemen heeft met het herkennen van voorwerpen of mensen, dichtbij moet komen of een stukje achteruit moet gaan om iets te kunnen zien (afhankelijk van het type verlies van het gezichtsvermogen).
- Meer licht nodig heeft om te lezen of andere dingen te doen.
- Gehinderd wordt door fel licht.
- Ongebruikelijk dichtbij of veraf van de televisie gaat zitten (afhankelijk van het type verlies van het gezichtsvermogen).
- Stopt met lezen, televisie kijken of andere dingen doen die een goed gezichtsvermogen vereisen.
- Het moeilijk vindt om kleine voorwerpen te zien.
- Knoeit met eten of glazen omstoot.
- Vlekken heeft in de kleding.
- Stopt met eten, omdat koken te lastig is of omdat hij of zij het eten niet ziet.
- Tegen meubilair aanbotst, struikelt en problemen heeft met bewegen.
- Langzaam en onzeker beweegt.



3 Wat gebeurt er als zien én horen achteruitgaan?

Het moeilijkste aan minder goed kunnen zien is het verlies van zelfstandigheid en vrijheid, met als gevolg dat je anderen om hulp moet vragen. Het ergste aan minder goed kunnen horen, is dat het moeilijk wordt om met anderen te communiceren en aan het sociale leven deel te nemen.

Zien en horen zijn onze belangrijkste zintuigen om dingen op afstand waar te nemen. Wanneer het zicht verslechtert, compenseren we dit met het gehoor en omgekeerd. Als beide zijn aangetast, is dat van grote invloed. Het levert grote beperkingen op, waardoor het gezien wordt als een nieuwe beperking: doofblindheid. Mensen vallen vaak al onder de definitie van doofblindheid zonder dat ze dit zelf beseffen.



De mate waarin je wordt beperkt door de combinatie van verlies van zien en horen is per individu verschillend. Ook als je doofblind bent, kun je vaak nog wel iets zien en/of horen. Onder de juiste omstandigheden, zoals met goed licht en duidelijke contrasten, is het zicht nog te gebruiken, maar onder onjuiste omstandigheden niet meer.

Het licht kan bijvoorbeeld goed zijn als je naar de winkel toegaat, waardoor je goed kunt zien. Maar als je weer naar huis gaat, kan er tegenlicht zijn of is het schemerig, waardoor je helemaal niets meer ziet.

Dat geldt ook voor horen. Een gesprek in een één-op-éénsituatie gaat prima, maar een gesprek voeren in een groep of in lawaaiige ruimtes lukt niet meer.

4 De belangrijkste gevolgen

4.1 Communicatie

Juist het zien en horen zijn belangrijk om anderen waar te nemen en met hen te communiceren. In het contact met anderen zijn lichaamsbewegingen, gezichtsuitdrukkingen, mondbeeld en de variatie van de stem van grote betekenis. Neem je deze niet waar, dan wordt de interpretatie van spraak moeilijker. Ook als iemand bijvoorbeeld een onbekend dialect spreekt, is dat extra moeilijk te volgen. De ernst van de gevolgen op het gebied van communicatie is afhankelijk van de mate van verlies en in hoeverre je omgeving in staat is zich hierop aan te passen.

Als je zelfs met gehoorapparaten minder kan horen, moet je meer informatie halen uit het aflezen van gezichtsuitdrukkingen en lichaamsbewegingen. Maar als ook je gezichtsvermogen is aangetast, moet de communicatie voelbaar zijn. Bedenk dat het veel tijd en energie kost om met deze nieuwe communicatievormen om te leren gaan!

4.2 Informatie

Tegenwoordig wordt van ons verwacht dat we zelf op zoek gaan naar de informatie die nodig is om actief en betrokken te zijn. Maar als het gezichtsvermogen en het gehoor zijn aangetast, wordt dit moeilijk.

Vaak kunnen mensen hun televisie en radio niet meer gebruiken en de krant niet meer lezen.

Je hoort niet meer waar andere mensen over praten en reclamefolders, overheidsinformatie en andere dingen die via de post komen kun je niet meer lezen.

Het streven in de samenleving om steeds meer diensten te digitaliseren kan voor nog meer problemen zorgen, omdat niet alle ouderen hier zelfstandig gebruik van kunnen maken.

Bij gebrek aan informatie is het niet mogelijk om weloverwogen beslissingen te nemen. De zelfredzaamheid vermindert en de onzekerheid neemt toe.

Weet je niet wat en wanneer iets gebeurt, dan word je onzeker en angstig. Daardoor bedank je misschien wel voor de activiteit, omdat je niet bent voorbereid.

4.3 Mobiliteit

Vrij en zelfstandig bewegen wordt heel lastig. Als er ook nog sprake is van evenwichtsproblemen, wordt het probleem nog groter. Andere mensen, honden of

fietsen zijn onvoorspelbare elementen en daardoor is het lastig om ermee om te gaan. Voor veel mensen is persoonlijke ondersteuning het allerbeste hulpmiddel voor de mobiliteit.



4.4 Fysieke en psychische gezondheid

Een goede gezondheid wordt negatief beïnvloed als diegene de informatie over bijvoorbeeld een gezonde leefstijl en gezond eten niet kan horen of lezen. Lichaamsbeweging is voor iedereen belangrijk, maar het wordt lastig als iemand niet zelfstandig naar de sportschool kan gaan of zelfs niet meer een dagelijkse wandeling kan maken.

Ook de psychische gezondheid wordt negatief beïnvloed door de dubbelzintuiglijke beperking. Niet in staat zijn om met anderen te communiceren, zich niet van de ene naar de andere plaats kunnen bewegen en niet precies weten wat er om je heen gebeurt, is stressvol en frustrerend. Dat kan leiden tot woede, depressie of isolement.

Daarom is het belangrijk dat mensen uit de omgeving begrip hebben voor de aanpassingen die iemand met een verminderd zien en horen moet doen in het dagelijks leven. Deze aanpassingen zijn niet éénmalig. Zien en horen nemen vaak in de loop van de tijd verder af en dat vraagt elke keer om nieuwe aanpassingen in het dagelijks leven. Dat kan zo de rest van iemands leven blijven.

“Als een ouder persoon verandert, denk dan niet automatisch aan dementie, maar zorg ervoor dat zowel het gezichtsvermogen als het gehoor wordt onderzocht.”

5 Probeer hoe het voelt!

Het is moeilijk om je in het leven van een ander te verplaatsen. Hier staan een aantal oefeningen die een beeld geven van hoe het kan zijn als je minder tot niets ziet en hoort.

5.1 Koffie drinken

Doe een blinddoek om en oordopjes in. Doe er bij voorkeur nog een koptelefoon overheen om 'slecht genoeg' te horen. Ga nu de woonkamer in, waar iemand koffie en koekjes heeft klaargezet. Probeer een stoel te vinden en zoek zelf op de tast naar: een kopje, schotel, melk, suiker en koekjes. Probeer daarna zo goed mogelijk aan het gesprek deel te nemen.

Om over na te denken

Hoe voelde het? Veilig en prettig? Onaangenaam en onwennig? Kostte het meer energie dan normaal? Begreep je wat anderen zeiden? Voelde je je betrokken bij het gesprek? Waar had je hulp bij nodig? Het is goed om te beseffen dat jij deze oefening op elk moment kan stoppen. Dat geldt natuurlijk niet voor mensen met een verminderd zien en horen. Hierdoor kan de ervaring anders zijn.

5.2 Leiden en geleid worden

Doe deze oefening in tweetallen. De ene persoon doet een blinddoek om en oordoppen in (of een koptelefoon op, dat is nog beter). De andere persoon is de begeleider. De begeleider moet de persoon die niet ziet en hoort vertellen wat er gaat gebeuren. De begeleider neemt de andere persoon mee naar buiten en laat hem of haar over verschillende ondergronden (asfalt, gras) lopen. Als de oudere persoon het gewend is om trap te lopen, probeer dit dan ook eens onder begeleiding van een ziende persoon. De persoon met de blinddoek ervaart op deze wijze hoe informatie over de omgeving via andere zintuigen binnenkomt.

Om over na te denken

Hoe voelde het om begeleid te worden? En hoe was het om niet te weten waar je heen ging en wat er zou gebeuren? Heb je informatie binnengekregen via andere zintuigen dan zien en horen? Wat kon je begeleider doen om het gemakkelijker te maken?

Hoe was het om de ander te begeleiden? Was het moeilijk of gemakkelijk om iemand te leiden die slecht ziet en hoort? Voelde de situatie natuurlijk aan? Hoe konden jullie met elkaar communiceren? Hoe was het om de ander te informeren over wat er gebeurde?

5.3 Alleen gelaten worden

In deze oefening is het de bedoeling dat de begeleider de geblinddoekte persoon even alleen laat, maar wel in de buurt blijft. Leid de persoon eerst naar een object waar hij of zij zich aan vast kan houden, bijvoorbeeld een boom, stoel of paal.

Na een tijdje begeleid je de persoon weer even een stukje op weg en daar laat je hem of haar weer alleen. Nu kan hij of zij zich nergens aan vasthouden. Je blijft wel in de buurt en zorgt ervoor dat er niets gevaarlijks gebeurt. Pas na drie minuten mag je naar de persoon toegaan.

Om over na te denken

Hoe voelde het om alleen gelaten te worden? Onveilig of veilig? Als dit in werkelijkheid zou gebeuren, wat zou je dan doen om je in deze situatie te redden?

Wat was je perceptie van tijd? Ging het snel of langzaam? En werd dit door de begeleider op dezelfde manier ervaren als door de geblinddoekte persoon?

6 Benadering

De juiste bejegening is cruciaal in het dagelijks leven van iemand die problemen heeft met zien en horen. Een fout is snel gemaakt. Gelukkig is het ook gemakkelijk om het juiste te doen. Als je maar weet hoe. Hier vind je een aantal antwoorden op veelgestelde vragen en veelvoorkomende reacties.

“Degene die op donderdag komt, gaat meestal eerst zitten en dan praten we een tijdje. Ze zit tegenover me, waardoor ik haar mond zie. Maar een ander stofzuigt terwijl ze met me praat of ze doet de afwas met haar rug naar mij toe. Dan hoor ik niets.” - ELSA, 85 jaar.



6.1 “Wie is daar?”

“Je voelt je onzeker als je alleen woont en niets ziet of hoort. Iemand van de thuiszorg kan komen en gaan zonder dat ik het merk.” - GERTRUD, 89 jaar.

Stel je eens voor dat je plotseling beseft dat er iemand in je appartement is, maar je weet niet wie. Het is waarschijnlijk iemand van de thuiszorg of een andere hulpverlener, maar het kan ook een inbreker zijn. Met onderstaande tips zorg je ervoor dat ouderen niet bang worden.

- Bel aan voordat je naar binnen gaat en zorg dat de oudere persoon het kan waarnemen. Er zijn verschillende waarschuwingssystemen die de deurbel laten flitsen, trillen of luid klinken.

- Maak elke keer dat je er bent jezelf kenbaar. Niet alleen door hallo te zeggen, maar ook door de persoon aan te raken en je eigen naam te noemen. Een zacht klopje op de bovenarm is voldoende.
- Als een ouder persoon niet genoeg ziet en hoort om te weten wie je bent, kan je iets dragen dat hem of haar helpt je te herkennen. Dat kan een ring, een horloge of een ketting zijn die je elke keer draagt waaruit blijkt dat jij het bent.
- Zorg ervoor dat je op dezelfde hoogte bent als de persoon waarmee je praat. Buig niet voorover bij een zittende of liggende persoon, maar ga ernaast zitten op een stoel of op je hurken.
- Maak de oudere persoon duidelijk wanneer je weggaat. Doe dit op dezelfde manier als bij aankomst.

Tip!

Schrijf samen met een ouder persoon op wat hij of zij prettig vindt in het contact. Hang dat als geheugensteuntje op bij de deur of de ingang. Drie punten is soms al genoeg. Schrijf bijvoorbeeld op hoe hij of zij wil dat je jezelf aankondigt, hoe je vertelt wat je komt doen en hoe je afscheid moet nemen.

Wanneer het zicht en het gehoor wegvallen, wordt de tast steeds belangrijker. Omdat veel mensen niet gewend zijn om dicht naast een onbekende te lopen, kan dat onwennig zijn in het begin. Zorg ervoor dat de oudere persoon zich prettig voelt in het contact. Afstemming en respect zijn belangrijk!

Besprek met de oudere persoon welke aanraking prettig is. De arm, de hand, de schouder en de bovenkant van de rug zijn plekken op het lichaam die als neutraal worden ervaren.

Andere zaken waar je aan kunt denken

Zorg ervoor dat een ouder persoon weet waar je bent. Vertel wat je aan het doen bent, zodat hij of zij je bezigheden kan volgen. Verlaat de ruimte niet zolang je nog met elkaar aan het praten bent.

- Zorg ervoor dat je oogcontact hebt, ook als de ander slecht ziet. Vaak kan diegene nog wel iets waarnemen.
- Bedek je mond niet en draai je niet met je rug naar de oudere persoon tijdens het praten.
- Beschrijf iets met woorden of in korte zinnen in plaats van iets aan te wijzen of 'deze' te zeggen.
- Wees duidelijk als je van gespreksonderwerp verandert. Zeg bijvoorbeeld: "Zullen we het over ons uitstapje hebben dat morgen plaatsvindt?"
- Let erop dat de informatie die je geeft goed overkomt. Dat iemand knikt en glimlacht betekent nog niet dat hij of zij het ook begrijpt.
- Laat weten wanneer je weggaat, anders denkt de oudere persoon misschien dat je er nog bent.

6.2 “Waar zijn mijn sleutels?”

“Toen ik wegging, kon ik mijn sleutels nergens vinden. Ik zocht op de tafel in de hal waar ik ze altijd neerleg, maar ze waren weg. Daardoor moest ik iemand roepen.” - AXEL, 73 jaar.



Voor iemand die niet kan zien is het belangrijk dat alles een vaste plaats heeft. Als voorwerpen verplaatst worden door iemand anders, kan dat bijzonder vervelend zijn. Iemand kan bijvoorbeeld met de beste intenties sleutels opbergen in een doos, de volgorde van de medicijndoosjes veranderen of ze in een kast zetten. Maar hierdoor is het onmogelijk voor de oudere persoon om deze spullen terug te vinden. Hij of zij kan hierdoor het gevoel krijgen de controle over het eigen leven kwijt te zijn. Als spullen zomaar verdwijnen, wordt iemand al gauw achterdochtig. Daarnaast kost het veel tijd en energie om steeds weer te moeten zoeken naar je spullen.

“Ik kan je vandaag heel goed verstaan. Dat komt waarschijnlijk omdat ik gisteren een nieuwe bril heb gekregen.” - SVEA, 90 jaar.

6.3 “Ik zie niet wat je zegt”

Kunnen zien is belangrijker voor het gehoor dan we soms denken. En bij slechter horen wordt dat alleen maar belangrijker. Om lipbewegingen, gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal goed te kunnen zien, heb je goede verlichting nodig. Hier een aantal eenvoudige tips:

- Zorg ervoor dat het licht op je gezicht valt als je praat. De persoon waarmee je praat, moet het licht in de rug hebben. Vraag de oudere persoon wat het beste werkt.
- Zorg voor oogcontact en houd je mond vrij.
- Gebaren zijn gemakkelijker te zien wanneer de achtergrond contrasteert met de huidskleur. Draag donkere of lichte effen kleding. Ook lippenstift kan een goed contrast geven.
- Zet tijdens het praten de radio, de tv en andere onnodige geluidsbronnen uit.

- Controleer of de bril en andere hulpmiddelen voor het gezichtsvermogen (bijvoorbeeld een loep of een tablet) schoon zijn. Help zo nodig bij het schoonmaken.
- Werken de hoortoestellen? Als de hoortoestellen niet schoongemaakt zijn of de batterijen niet werken, zijn de hoortoestellen geen hulpmiddel, maar een belemmering voor het horen.
- Misschien is het gezichtsvermogen slechter geworden? De opticien kan een eventuele brilafwijking vaststellen. Wanneer er een vermoeden is van een oogaandoening, kan bij de huisarts een verwijzing naar de oogarts gevraagd worden.

“Plan extra tijd in. Communicatie duurt meestal wat langer en het risico op misverstanden neemt nu eenmaal toe als je minder goed ziet en hoort.”



6.4 “Ach, ik blijf wel thuis”

“Het kan soms vreemde situaties opleveren als je niet begrijpt wat mensen zeggen. Soms geef je een heel verkeerd antwoord en dan denken ze waarschijnlijk dat je dement wordt. Je voelt je een beetje dom.” - BO, 83 jaar.

Zien en horen zijn onze belangrijkste zintuigen om anderen te ontmoeten en mee te communiceren. Als die zintuigen minder worden, wordt het contact met anderen moeizaam.



Je voelt je snel dom, of wordt gezien als dom, als je niet hoort wat anderen zeggen. Het is vervelend om steeds “Wat zeg je?” te moeten zeggen of steeds te moeten vragen wat er gezegd wordt. Iemand kan zich daardoor al snel terugtrekken. Koffie drinken, etentjes met de familie en andere sociale gelegenheden worden dan vaak vermeden, waardoor het eigenlijk alleen maar slechter gaat. De hersenen moeten gestimuleerd worden om je goed te blijven voelen. Een veelvoorkomend gevolg van isolement is dat plezier steeds minder vaak voorkomt. Naarmate het isolement langer en heviger wordt, is de kans op een depressie groter. Ook kan het gedrag zodanig veranderen dat het wordt geïnterpreteerd als dementie.

Onderzoek toont aan dat gehoorverlies de ontwikkeling van dementie kan versnellen. Hoe groter het verlies, hoe sneller de dementie zich ontwikkelt. Een goede hoorrevalidatie is belangrijk, want dat kan het proces van dementie vertragen.

6.5 “Ik verlies de controle”

“Het voelt onveilig om het huis te verlaten. Ik zie niet altijd waar ik ben. Dan verlies ik de controle en word ik bang. Ik blijf liever thuis.” - ANNA-KARIN, 80 jaar.

Zelfstandigheid is belangrijk voor iedereen. Hoewel beperkingen de afhankelijkheid kunnen vergroten, is er veel mogelijk zodat de oudere persoon weer meer regie over zijn of haar eigen leven krijgt. Hieronder volgen een aantal tips die van belang kunnen zijn naast de voor de hand liggende adviezen (de aanwezigheid van hulpmiddelen, dat ze werken en juist zijn afgesteld).



- Je kunnen bewegen in je eigen omgeving verhoogt het gevoel van veiligheid. Het (opnieuw) leren van een specifieke route is al een belangrijke stap. Je kunt iemand met een ernstige visuele beperking vragen om één hand voor zich en de andere op de muur te houden. Zo leert hij of zij het behang, de hoeken en andere oriëntatiepunten te herkennen. Het is daarna belangrijk dat meubilair

niet meer wordt verplaatst, omdat dit ook oriëntatiepunten zijn. Buitenshuis kunnen verschillende soorten ondergronden, zoals gras, stoepen of hekken dezelfde functie hebben. Vaak wordt buitenshuis ook een stok gebruikt als hulpmiddel.

- Wanneer het gehoor nog voldoende is, kan geluid gebruikt worden in de oriëntatie. Hoewel een radio of televisie vaak storend is in de communicatie, kan een radio in de keuken die altijd aanstaat het juist gemakkelijker maken om de keuken te vinden.
- Ook geur kan aanwijzingen bieden voor de oriëntatie. Probeer bijvoorbeeld eens in de slaapkamer geurige gedroogde bloemblaadjes te leggen, eventueel besprenkeld met wat geurolie. Zorg er wel voor dat dezelfde geur niet in andere ruimtes in het huis voorkomt.



- Wanneer je een oudere begeleidt, bied je je arm aan en laat je je volgen. Pak nooit iemand vast en trek niet. Verander niet plotseling van richting en pas je tempo aan de ander aan. Als de oudere persoon nog niet zo gewend is aan begeleiding, ligt het tempo vaak laag.
- Laat de oudere persoon bij traplopen de trapleuning vasthouden. Ga zelf een tree voor hem of haar staan en wacht aan het begin of einde van de trap.
- Wil je laten weten waar een stoel staat, laat dan de rugleuning van de stoel voelen en laat de oudere persoon zelf gaan zitten. Probeer niet ongevraagd de persoon in de stoel te zetten.
- Om een beter overzicht van de dagen en weken te houden, is een kalender die aangepast is op het verminderde zicht en gehoor een handig hulpmiddel.

6.6 “Ik weet nergens meer wat van”

“Ik krijg niets meer mee van de radio of de tv en ik kan de krant niet lezen. Daarom krijg ik niet veel mee van wat er gebeurt.” - JOHAN, 91 jaar.



Weten wat er in de wereld en in de nabije omgeving gebeurt, is voor iedereen belangrijk. Er zijn verschillende manieren om geluid, tekst en beeld te versterken en te vergroten. Als ouderen het nieuws niet meer meekrijgen via radio en televisie, is het wellicht nog wel mogelijk om de krant hardop voor te lezen of om het nieuws te vertellen. Hier zijn nog meer tips:

- Een loep (vergrootglas) en goede verlichting zijn eenvoudig, goedkoop en vaak ook effectief. Neem contact op met Bartiméus of met DB-connect voor een persoonlijk advies.



- Bellen kan tegenwoordig op veel verschillende manieren: via de telefoon, computer of de tablet. Vraag de audicien, hoorinfotheek of revalidatiecentrum om advies over wat het beste bij de situatie past.
- Gesproken tijdschriften, die beluisterd kunnen worden in plaats van gelezen, zijn beschikbaar in verschillende versies. Alle landelijke dagbladen, enkele regionale kranten en verschillende tijdschriften hebben een gesproken versie. Bij bibliotheken en boekwinkels zijn ook luisterboeken verkrijgbaar. Boeken kunnen daarnaast beluisterd worden via een app.
- Ook is het mogelijk om een ringleiding en andere hulpmiddelen te gebruiken voor het luisteren naar kranten, boeken of tijdschriften.
- Voor korte berichten kan het al een uitkomst zijn om groot te schrijven met een dikke viltstift. Een whiteboard is hier zeer geschikt voor. Voor de tablet zijn ook whiteboard apps of apps die gesproken taal omzetten in schrift beschikbaar.

“Grote tekst in lettertype 16 pt. Arial, zoals deze, is gemakkelijk te lezen als de visuele beperking niet te ernstig is.”



7 Waarvoor gebruiken we het zien?

De visus is het zintuig waarmee we ons oriënteren op de wereld om ons heen. Het wordt gebruikt om licht, kleur, vorm, richting, beweging en diepte waar te nemen.

Met je gezichtsvermogen:

- Creëer je betekenis en context.
- Zie je wat er in je omgeving gebeurt en ervaar je of iets interessant is.
- Lees je lichaamstaal en mimiek, waardoor communicatie gemakkelijker wordt.
- Weet je wie tijdens een gesprek aan de beurt is.
- Zie je emoties, zoals frustraties bij misverstanden.
- Stimuleer je de hersenen en kun je dingen beter onthouden.
- Help je om je evenwicht te bewaren.
- Word je gewaarschuwd voor gevaren.

8 Veroudering van het oog

De ooglenzen worden met de jaren geel en troebel. Hij wordt ook stijver, waardoor het moeilijker wordt om van dichtbij scherp te stellen. De pupil, die de hoeveelheid binnenkomend licht regelt, wordt ook beïnvloed, omdat het vermogen om de pupil te openen afneemt. Het vermogen om op het donker te reageren verslechtert en de wereld wordt als donkerder ervaren. Iemand van 60 jaar krijgt via het netvlies ongeveer een derde van het licht binnen dat een 20-jarige binnenkrijgt. Zo komt het bij ouderen vaak voor dat zij in het donker minder kunnen zien, bijvoorbeeld in de schemering of tijdens een diner bij kaarslicht.

Bij sommige oogziekten verkleint het gezichtsveld. Bij andere oogziekten is er sprake van extra gevoeligheid voor fel licht of verblinding door de zon. Licht in combinatie met een reflecterend oppervlak, zoals water of sneeuw, leidt tot extra grote problemen. Wanneer iemand verblind raakt, duurt het vaak lang voordat het oog zich weer heeft aangepast en diegene weer iets kan zien.

Als delen van het gezichtsveld verdwijnen of beschadigd zijn, zoals bij maculadegeneratie (verandering in de gele vlek) of glaucoom, vullen de hersenen zelf in wat er ontbreekt en creëren een samenhangend beeld. Bij maculadegeneratie, dat het centrale gezichtsveld beïnvloedt, kan een kopje op tafel bijvoorbeeld ineens niet meer zichtbaar zijn. En als de ogen een beetje gedraaid worden, is het kopje er ineens weer.

Een beroerte kan leiden tot halfzijdige blindheid. Dat betekent dat iemand helemaal niet ziet wat zich aan één kant van het lichaam bevindt. Iemand die een beroerte heeft gehad kan een draadje op de grond zien liggen, maar niet zien dat er nog eten ligt op een helft van het bord. Dit wekt vaak onbegrip op bij mensen uit de omgeving.

Het contrastzien verslechtert ook in de loop van de jaren. Dat betekent dat een trappenhuis dat goed zichtbaar is voor een jong persoon met een normaal gezichtsvermogen niet meer zichtbaar hoeft te zijn voor een ouder iemand.

Een jong iemand ziet niet hetzelfde als een ouder iemand. Luister maar eens naar de ervaringen van ouderen. Voor ouderen met een visuele beperking kunnen bedieningspanelen met een glad oppervlakte erg onhandig zijn, omdat ze geen voelbare informatie opleveren. Dat kan problemen opleveren in het gebruik van mobiele telefoons, kookplaten en andere huishoudelijke apparaten.

9 Waarvoor gebruiken we het gehoor?

Het gehoor is ons sociale zintuig. Het stelt ons in staat om met anderen te praten en contact te hebben. Door te horen, verstaan we de taal, de woorden, hoe ze worden uitgesproken en horen we alle geluiden uit de omgeving. Het gehoor helpt ons om bestaande contacten te onderhouden en nieuwe contacten aan te gaan.

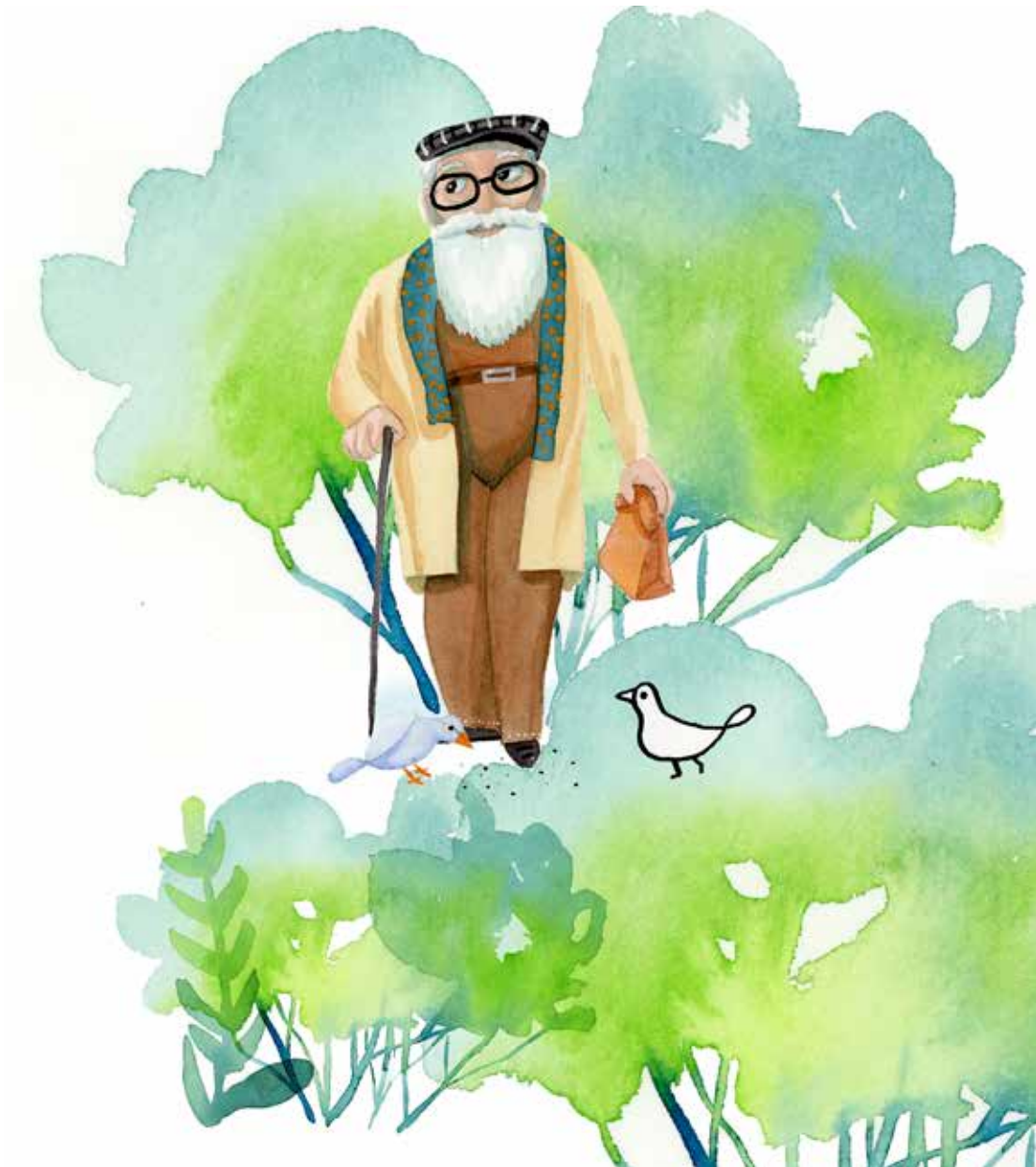
Het gehoor maakt het mogelijk om:

- Geluiden te horen, te interpreteren en te herkennen.
- Verschillende geluiden te lokaliseren en je op basis daarvan te oriënteren.
- Geluiden te onderscheiden. Bijvoorbeeld door te horen wat iemand zegt, zelfs als de stofzuiger veel lawaai maakt.
- Dingen te onthouden.
- Te communiceren met anderen.
- Te waarschuwen voor gevaren.

10 Effect van leeftijd op het oor

De trilhaartjes waarmee we worden geboren en die ons laten horen, moeten ons hele leven mee en kunnen niet gerepareerd worden.

Bij leeftijdsgerelateerd gehoorverlies zijn de trilhaartjes in het binnenoor beschadigd. Dat heeft in eerste instantie invloed op de heldere, hoge tonen. De lagere bastonen blijven meestal langer hoorbaar. Veel ouderen verstaan daarom een donkere stem beter dan een hoge stem, maar dat kan van persoon tot persoon verschillen.



Tinnitus en oorsuizen zijn verschillende vormen van geluid die alleen jij kunt horen. Dat komt vaak voor als het binnenoor is beschadigd en kan als zeer hinderlijk en vermoeiend worden ervaren. Daardoor kan iemand tijdens een gesprek zijn of haar concentratie kwijtraken.

Overgevoeligheid voor harde geluiden komt ook vaak voor als de trilhaartjes zijn beschadigd. De grens wanneer iemand nog kan horen en wanneer het geluid pijn doet kan soms dun zijn. Daarom moet je nooit in iemands oor schreeuwen: dat kan heel hinderlijk zijn. Bovendien is je mond dan niet meer te zien en die kan juist van belang zijn als je tegen iemand met gehoorverlies praat. Praat in plaats daarvan duidelijk en rustig.

Met gehoorverlies is het moeilijker om te bepalen waar het geluid vandaan komt. In combinatie met slechtziendheid is het moeilijk om je te oriënteren en te weten waar je bent. Zien is ook van groot belang bij gehoor. Zorg ervoor dat het licht op je gezicht valt als je met ouderen praat, zoals te zien is op de afbeelding. Zelfs als het gezichtsvermogen erg slecht is, is het nog steeds gemakkelijker om te horen als je de mond- en lipbewegingen ziet.



Tijdens een normaal gesprek bij het eten is het vaak lastig om te bepalen wie er praat. Zorg ervoor dat je alle onnodige geluidsbronnen uitzet tijdens het praten.

Het is vaak moeilijk om met hoortoestellen te beginnen. De hoortoestellen zijn klein en de fijne motoriek is vaak verminderd bij ouderen. Het kost tijd om te leren hoe je ze moet instellen. Je moet eraan wennen, omdat je op een hele nieuwe manier moet leren horen. Oefen het gebruik ervan in een rustige omgeving. Hierbij kan jij in je werk met ouderen van grote steun zijn. Zoek de gebruiksaanwijzing op die bij het apparaat geleverd is. Daar staat ook informatie over de verschillende instellingen.

11 Tips voor een beter leven

In dit hoofdstuk hebben we tips, trucs en adviezen verzameld om het dagelijks leven te vergemakkelijken. De meeste tips zijn heel eenvoudig, maar hebben een groot effect. Andere tips vragen iets meer ondersteuning van de opticien of audicien. De meeste tips zijn bruikbaar in de eigen woonomgeving, andere zijn bedoeld voor verzorgingstehuizen.

11.1 Verlichting

- Indirecte verlichting of opwaartse verlichting zorgt voor een gelijkmatige en goede lichtverdeling.
- Vermijd lampen waarbij je rechtstreeks naar de lichtbron kijkt.
- Taakverlichting van een lamp met een verstelbare arm is goed voor bijvoorbeeld lezen of handwerken.
- Zorg dat je de plafondverlichting aan kan doen bij het binnengaan van de kamer.
- Liever tl-lampen dan spotverlichting boven het aanrecht.
- Een dimmer is goed, maar houd er rekening mee dat de dimmerknop bediend moet kunnen worden op de plek waar de verlichting wordt gebruikt, niet aan de andere kant van de kamer.
- Goede verlichting bij de trappen is belangrijk. Daar gebeuren veel ongelukken.

11.2 Denk aan...

Kerstmis, wanneer alles donker en gezellig is, is een moeilijke tijd voor slechtzienden en mensen met gehoorproblemen. Doe niet te veel lichten uit.

11.3 Geluid

Een minimalistische inrichting met veel tegels en grote glazen oppervlakten geeft problemen voor mensen met gehoorproblemen. Hier zijn een aantal tips voor een betere geluidsomgeving:

- Gordijnen, tafelkleden en textiel op de muren (bijvoorbeeld een wandkleed) verbeteren de akoestiek in een kamer. Dikke stoffen en stoffen met textuur zijn goed. Een vloerkleed dempt het geluid, maar de randjes kunnen ook een valrisico vormen voor mensen die niet goed kunnen zien.
- Schrapende stoelpoten over de vloer kunnen een zeer hinderlijk geluid geven. Tennisballen of “silent socks” om de stoelpoten in de eigen woning en in



gemeenschappelijke ruimtes kunnen dit probleem oplossen. Gebreide of gehaakte stoelsokken werken net zo goed.

- Vermijd hinder van dichtklappende kastdeuren door er een stukje vilt tussen te plakken.
- Het geluid van een kopje dat op tafel wordt gezet kan voor iemand met gehoorverlies voldoende zijn om de draad van het gesprek kwijt te raken. Een tafelkleed, onderzetter of een servet tussen het kopje en het schoteltje zijn van die kleine dingen die een groot verschil kunnen maken. Let erop dat de onderzetter en het servies contrasterende kleuren hebben. Hetzelfde geldt voor het eten: een wit bord met witte vis en aardappelpuree op een wit tafelkleed zijn moeilijk te zien.
- Tafels moeten niet te groot zijn. Met meer dan zes mensen aan tafel worden er vaak meerdere gesprekken tegelijkertijd gevoerd. Met minder mensen is er vaak één iemand die iets zegt.

Andere tips voor de woning

- Deuren en kastdeuren moeten volledig gesloten of volledig open zijn, zodat een ouder persoon er niet tegenaan kan botsen.
- Denk aan contrasten! Het is goed als de deurkozijnen in een andere kleur geverfd zijn. Markeertape werkt ook: soms kan een streepje in een andere kleur al voldoende zijn. Als de wc-bril wit is, kan deze beter worden vervangen door een wc-bril in een contrasterende kleur.
- Verplaats meubels of spullen niet.
- Let op voorwerpen waarover je makkelijk kunt struikelen, zoals prullenbakken, lage tafels en krukjes.
- Trappen zonder leuning zijn gevaarlijk.
- Plak labels op gebruiksvoorwerpen, zodat het gemakkelijker is om kruiden of medicijndoosjes te onderscheiden en om het verschil te zien tussen shampoo, conditioner en douchegel.
- Spreek een plek af waar je de spullen neerlegt die je op de grond vindt. Ruim de spullen consequent op diezelfde plek op.
- Het kan voldoende zijn om met een gekleurde sticker de aan- en uitknop op de radio en de opening van de thermoskan aan te geven.
- Op teletekstpagina 888 kun je de ondertiteling van tv-programma's aanzetten. Ook gesproken ondertiteling is, in ieder geval voor de publieke tv-zenders, beschikbaar. Audiodescriptie, waarbij verteld wordt wat er te zien is, is voor sommige programma's aanwezig via een speciale app.



12 Hulpmiddelen

Er zijn veel hulpmiddelen beschikbaar voor gebruik bij dagelijkse bezigheden en het is het beste om niet te lang te wachten met het uitproberen ervan. Sommige hulpmiddelen zijn extra handig of zelfs speciaal ontworpen voor mensen die een beperking in zien en/of horen hebben.



Er zijn hulpmiddelen:

- Voor communicatie met anderen,
- Om op verschillende manier informatie te krijgen,
- Om dagelijkse activiteiten uit te kunnen voeren, zoals boodschappen doen, koken, handwerken en in huis veilig en op een vertrouwde manier te kunnen bewegen.

12.1 Verschillende hulpmiddelen voor verschillende behoeften

Zorg ervoor dat ouderen toegang hebben tot de hulpmiddelen die nodig zijn in het dagelijks leven. Het algemene principe is dat je om beter te kunnen zien dingen moet vergroten en om beter te kunnen horen geluiden moet versterken.

Er bestaan verschillende waarschuwingssystemen die door middel van knipperen, geluid maken of trillen aangeven dat er iets gebeurt.

Een telefoon met een groot scherm, een grote tv en een tablet zijn technische oplossingen die de communicatie met de buitenwereld vergemakkelijken.

Een ringleiding aan het hoortoestel is een goede hulp, zowel thuis als in openbare gebouwen. In de gebruiksaanwijzing is te zien hoe de T-stand van het hoortoestel, indien beschikbaar, werkt.

Het is belangrijk dat de hulpmiddelen eenvoudig in gebruik zijn. Het moet ook niet moeilijk zijn om te bepalen of ze aan of uit staan.

12.2 Waar zijn hulpmiddelen verkrijgbaar?

Hulpmiddelen worden in Nederland aangeboden door diverse leveranciers. Om te weten welke hulpmiddelen het beste passen in jouw situatie, kun je advies vragen aan centra voor mensen met een zintuiglijke beperking. Zij werken samen in DB-connect; de contactgegevens staan achterin dit boekje.

Niet alle hulpmiddelen worden door de zorgverzekering vergoed. Professionals die advies geven over hulpmiddelen en de verkopers van hulpmiddelen kunnen vertellen welke wel en welke niet vergoed worden door de zorgverzekering. Deze partijen kunnen desgewenst ook de aanvraag bij de zorgverzekering verzorgen.

Het is zonde om een hoortoestel niet te gebruiken. Veel hoortoestellen blijven helaas ongebruikt in de doos. Andere fungeren als oordopjes in plaats van gehoorapparaten, omdat de batterij op is of omdat de slangetjes (indien aanwezig) niet op tijd worden vervangen.

Probeer met de oudere persoon een afspraak te maken om de batterijen regelmatig te controleren. Verwijder de sticker van de batterij en plaats de batterij in het hoortoestel. Plak de sticker vervolgens op de kalender of in de agenda, zodat het voor iedereen duidelijk is wanneer de batterij voor het laatst is vervangen.

13 Gangbare technologische producten kunnen ook een verschil maken

Een mobiele telefoon en een tablet kunnen via verschillende applicaties (apps) en instellingen als hulpmiddel dienen.



Er zijn veel programma's, zoals Skype, FaceTime en WhatsApp die het mogelijk maken om te zien met wie je praat. Dit werkt goed wanneer vrienden of familieleden ver weg wonen. Door de camera aan te zetten, is het mogelijk om alles te laten zien: van de kamer tot het kleinkind of de plantjes in de vensterbank.

Computers, tablets en smartphones kunnen worden aangepast, zodat onder meer de lettergrootte, kleurcontrasten en spraakondersteuning prettig zijn voor de persoon met slechtziendheid.

Smartphones kunnen zo worden ingesteld dat ze het nieuws of een bericht voorlezen. Er bestaan ook veel apps die vertellen op welk perron de trein aankomt of hoe het weer bij jou in de buurt is.

Er komen voortdurend nieuwe producten op de markt die via apps kunnen worden beheerd. Bijvoorbeeld een wekker die vertelt wanneer het eten in de oven klaar is of een bloedsuikermeter waarbij je niet in je vinger hoeft te prikken. De ontwikkelingen gaan snel. Vraag advies of zoek online naar producten die aansluiten bij jouw situatie.

14 Een tolk

Om actief en betrokken te zijn, moet je kunnen waarnemen wat er gezegd wordt. Hiervoor zijn verschillende tolkvoorzieningen beschikbaar. Iedereen die slecht-horend of doof is heeft recht op een aantal tolkuren, of het nu is voor de buurtbarbecue of voor het ziekenhuis. Zo kan een schrijftolk bijvoorbeeld van groot nut zijn bij medische consulten. Deze schrijft op wat er gezegd wordt en een ouder persoon kan dit lezen op een groot scherm. Mensen die al langer doof zijn, maken vaak gebruik van een gebarentolk.



Voor meer informatie en het inzetten van een tolk kun je contact opnemen met tolkcontact:

www.tolkcontact.nl

15 Meer lezen

DB-connect is het landelijke informatiepunt in Nederland voor mensen die beperkt zijn in horen en zien. Hier is de kennis gebundeld van de specialistische organisaties op het gebied van zintuiglijke beperkingen: Bartiméus, GGMD, Kentalis, Kalorama en Visio.

<https://dbconnect.info>

Het Zweedse Nationaal kenniscentrum voor doofblindheid, dat ook dit boekje heeft geschreven, vermeldt op de website veel informatie over de combinatie van verlies van gezichtsvermogen en gehoor. De website is in het Zweeds, maar kan vertaald worden naar het Engels.

www.nkcdb.se

Bartiméus zet zich in voor alle mensen met een visuele beperking en hun betrokkenen uit het persoonlijk en/of professioneel netwerk. Zij hebben een expertisecentrum doofblindheid en een kennisgroep ouderen die samenwerken op het gebied van dubbelzintuiglijke problemen bij het ouder worden.

www.bartimeus.nl

De Nederlandse Oogvereniging is een belangengroep voor mensen met een oog-aandoening én voor mensen met een beperking in zien en horen. Ze zijn in 2019 een campagne gestart om aandacht te vragen voor ouderdomsdoofblindheid: 'Aandacht voor de 3 O's'.

www.oogvereniging.nl

Contact

Wilt u een persoonlijk gesprek of een advies op maat? Neem dan contact op met DB-connect.

T: 085 – 065 45 90

E: contact@dbconnect.info

W: <https://dbconnect.info>

Wij zijn Bartiméus. We stellen alles in het werk om mogelijk te maken dat mensen die slechtziend of blind zijn het leven kunnen leiden dat bij hen past en zich voluit kunnen ontplooien. Want het gaat niet om hoeveel procent je ziet. Het gaat om hoeveel procent je leeft.

Bartiméus. 100% leven.

Bartiméus :



bartimeus.nl



088 - 88 99 888



[facebook.com/bartimeus](https://www.facebook.com/bartimeus)



[@bartimeusnieuws](https://twitter.com/bartimeusnieuws)



Nationellt kunskapscenter
för dövblindfrågor



Artikelnummer 163143190096