

Zo kan het ook

Het aanleren van praktische vaardigheden aan blinde en ernstig slechtziende kinderen en jongeren



BARTIMEUS REEKS

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
Nederland
Tel. (088) 88 99 888
Email: info@bartimeus.nl
www.bartimeus.nl

Auteurs:
Dita Rijnveld
Jelly van Dijk

Illustraties:
Zippy Communicatie

Bureauredactie:
ABC Redactie Culemborg

'Deze digitale uitgave is gebaseerd op de eerste druk met
ISBN 978-94-91838-54-5'

Copyright 2017 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.

Woord vooraf

Dit boekje is voor ouders, verzorgers en begeleiders van peuters tot en met jong volwassenen maar er zijn ook onderwerpen waarbij we het kind of jongere aanspreken. Dat laatste doen we bij onderwerpen die passen bij een leeftijd waarop jongeren mogelijk zelf aangesproken willen worden.

Het boekje gaat over het functioneren van kinderen en jongeren op het gebied van praktische zelfredzaamheid in verschillende leeftijdsfasen. Van afhankelijkheid in de peuter/kleuterleeftijd tot onafhankelijkheid in de adolescentie. Het gaat om ontdekken hoe iets werkt, over oorzaak en gevolg, over voordoen, samen doen en zelf doen; over ervaringen opdoen en over grenzen verleggen. En dit alles passend bij de ontwikkelingsfase van een kind en passend bij de verwachtingen van de ouders, de directe omgeving en de maatschappij. Het gaat over systematisch aanleren van vaardigheden zoals zelf leren aankleden, een nieuw pak koekjes opzoeken in een kast, een boodschap doen of leren thee zetten.

Het resultaat zal zelfredzaamheid zijn, passend bij de leeftijdsfase en mogelijkheden van het kind of jongere.

Dit boekje wil niet zeggen hoe het moet maar hoe het kan. Iedereen heeft tenslotte eigen ideeën over opvoeden en bij iedereen spelen andere omstandigheden een rol.

Samen met ouders kunnen we in kaart brengen wat het kind al kan en daarbij aansluiten om te bedenken wat het kind in een volgende stap kan leren. Dit alles zodat het kind of jongere uiteindelijk kan ervaren wie hij is, wat hij kan, wie hij wil zijn om een plek in de maatschappij te kunnen innemen die bij hem past.

Leeswijzer

Waar ouders staat, wordt ook opa, oma, verzorger of groepsleiding bedoeld. Waar hij staat, wordt ook zij bedoeld.

Bij sommige items hebben we een (instructie)filmpje gemaakt. In de tekst is dit icoontje te zien. Deze filmpjes zijn te zien op www.vimeo.com/album/2470833 (password = ouders).

Inhoudsopgave

1	Uit- en aankleden	8
	Uitkleden	8
	Aankleden	9
	Veters strikken	9
	Kleding opruimen	10
	Oefensuggesties	11
2	Zelfverzorging	12
	Wassen	13
	Tanden poetsen	13
	Naar het toilet	13
	Verzorging van de ogen	14
	Neus snuiten	14
	Tips voor jongeren	15
	Gebruik van deodorant	15
	Scheren	15
	Make-up	15
	Nagels verzorgen	16
	De menstruatie	16
	Oefensuggesties	16
3	Eten	17
	Broodmaaltijd	17
	Smeren	17
	Snijden	18
	Schenken	18
	Pellen	19
	Warme maaltijd	19
	Opscheppen	19
	Snijden	20
	Bestek	20
	Oefensuggesties	20
4	Koffie- en theezetten en andere huishoudelijke klusjes	21
	Koffie zetten	22
	Thee zetten	22
	Gasfornuis	22
	Tafel dekken	23
	Afwassen en afdrogen, afwasmachine	24
	Opruimen van de eigen kamer	24

Tip voor jongeren	25
Oefensuggesties	25
5 Boodschappen doen	26
Winkels: welke en waarom?	26
Naar de winkel	27
De supermarkt	28
Handigheidjes	28
Boodschappentas	28
Tips voor jongeren	29
Portemonnee en betalen	29
Etiketten	29
Apps	30
Oefensuggesties	30
Thuis	30
In de winkel	30
In de supermarkt	31
6 Geldzaken en administratie	32
Tips	32
Pinnen	33
Geld herkennen	33
Munten	33
Bankbiljetten	34
Oefensuggesties	34
7 Smartphones en tablets	35
Aanpassen van instellingen	35
Apps	36
8 Koken	38
Hoe leer je koken?	38
Vreemde begrippen	39
De inrichting van de keuken	39
Welk fornuis?	40
Gasfornuis	40
Elektrisch fornuis	40
Keramisch fornuis	40
Inductiekoken	40
Tips bij het gebruik van de oven	41
Tips bij het gebruik van de magnetron	41
Basisvaardigheden van het koken	41
Tips en trucs bij de basisvaardigheden	42

De zintuigen als hulp	44
Luisteren	44
Ruiken	44
Plannen van het koken	44
Kooktips	44
Tips voor het bereiden van vlees	45
Tips voor het bereiden van groenten	46
Hulpmiddelen bij het koken	47
Hulpmiddelen van de hulpmiddelenleverancier	47
Hulpmiddelen uit de huishoudzaak	47
De airfryer	48
Veiligheid en hygiëne in de keuken	49
Lees- en luistertips	49
9 Koken in de praktijk	50
Koken in een pan	51
Koken van pasta	51
Koken van rijst	51
Koken van geschilde aardappels	52
Koken van panklare groenten	53
Bereiden van aardappelpuree uit een pakje	53
Bereiden van saus	54
Verwarmen rookworst	54
Bakken in koekenpan of braadpan	55
Omelet bakken	55
Spekjes bakken	55
Gehakt of shoarmavlees rul bakken	56
Bakken van vlees, met omdraaien	56
Bakken van hamburger of ander dun, plat stukje vlees	57
Bakken van kipfilet	57
Bakken van vissticks	58
Braden van vlees in een braadpan	58
Slavink of braadworstje braden	58
Gehaktbal braden	58

10 Schoonmaken	59
Jong geleerd	59
Kamer opruimen	60
Hoe maak je een sopje?	60
Tips voor jongeren	60
Zelfstandig wonen	60
Om te beginnen	60
Hygiëne in de keuken	61
Toilet en badkamer	61
Stofzuigen	62
Lastige of tijdrovende klusjes waarvoor je hulp kunt vragen	62
Ongelukjes	62
Aanbranden en overkoken	63
Oefensuggesties	63
11 De was	64
Voor de aankoop	64
Luchten	64
Sorteren van de was	65
Wasmachine	65
Wasmiddelen	66
Wasdroger	66
Was ophangen	66
Strijken	66
Was opvouwen en opbergen	67
Vlekken	67
Adressen, boeken en websites	68

1 Uit- en aankleden



Wat is moeilijk bij aankleden? Wat is nodig om dat zelfstandig te kunnen doen? Wat is lastig en wat helpt? Een kind dat niet of niet goed ziet, kan niet (goed) afkijken hoe dingen gaan. Daarom moeten alle zintuigen worden ingeschakeld, is er meer tijd nodig om te kijken of moet er meer verteld worden. Een kind moet de kans krijgen de dingen zelf te doen. Dat kost geduld en tijd, zowel voor de ouders als voor het kind. Start dus bij voorkeur in het weekend of in de vakantie. En veel herhalen helpt.

Uitkleden

- Uitkleden is gemakkelijker dan aankleden, het is daarom aan te raden om met uitkleden te beginnen.
- Probeer zoveel mogelijk te voorkomen dat een kind kleren binnenstebuiten uittrekt. Vertel hoe je dit kunt voorkomen en doe het samen.
- Leg kleren altijd op een vaste plek, bijvoorbeeld op een stoel. Dat scheelt tijd in het zoeken. Zet schoenen onder de stoel en doe de sokken in de schoenen.

Aankleden

- Maak een stapeltje kleren. Leg het kledingstuk dat het eerst aangetrokken moet worden, bovenop. Pakt een kind kleding uit de kast, zorg dan dat het op pakhoogte ligt en goed gesorteerd is.
- Een merkje aan de binnenkant van de kraag of een decoratie voorop een trui geeft aan welke kant voor of achter is. Vaak zit links aan de binnenkant van een hemd, shirt of trui een label.
- Een trui kan met de voorkant op het bed gelegd worden. Aantrekken gaat dan zo: de armen in de mouwen steken en dan de trui over het hoofd trekken.
- Sommige kinderen weten niet goed waar ze moeten beginnen met het aantrekken van een jas. Doe de capuchon op het hoofd van het kind; het heeft dan een oriëntatiepunt.
- Het is handig als een kind weet welke kleren hij draagt, zodat hij bijvoorbeeld bij het omkleden na de gymles zijn kleding kan terugvinden of kan beschrijven (kleur, materiaal).
- Leren om een ritssluiting dicht te doen, kost veel tijd. Oefen dit op een rustig moment van de dag en niet als de bel van de school bijna gaat. Als de jas op tafel ligt, kan het kind beter kijken en/of voelen.
- Het kan handig zijn de linker- en rechterschoen te merken als een kind het verschil tussen de beide kanten nog niet kan waarnemen.
- Er bestaan setjes merkknoopjes, waarmee kleding op kleur kan worden gemerkt of gesorteerd op wat bij elkaar hoort. De setjes zijn te koop bij leveranciers van hulpmiddelen voor blinden en slechtzienden.
- Leer een kind vragen of zijn kleren goed zitten en of er vlekken te zien zijn.
- Sieraden, sjaaltjes en andere accessoires kun je bij een kledingsetje bewaren of goed sorteren en opbergen in mandjes of doosjes.



Veters strikken

- Leer veters strikken in kleine stapjes.
- Gebruik voor slechtziende kinderen twee veters van verschillende, contrasterende kleuren. Knoop deze aan elkaar en bindt ze bijvoorbeeld rond het bovenbeen.
- Voor een blind kind kan het duidelijk zijn twee veters van verschillend materiaal (een platte veter en een rond, dik koord) aan elkaar te knopen, zodat hij kan voelen hoe de twee verstrengeld raken en wat een knoop is.
- Sla bij de eerste knoop de veter nog een keer extra om de andere veter heen. De eerste knoop blijft dan goed strak zitten.
- Een andere manier: leg een enkele knoop, maak van beide eindjes een lus en maak van deze lusjes weer een knoop.



Kleding opruimen

- Laat een kind van jongs af aan helpen met het opruimen van zijn kleding.
- Maak samen een vaste indeling in de kast, zorg dat er niet teveel ligt en het overzichtelijk blijft.
- Gebruik mandjes die verschillend aanvoelen.
- Leg de dingen die vaak gebruikt worden op voelhoogte voor een blind kind en op ooghoogte voor een slechtziend kind.
- Legplanken kunnen gemerkt worden met braille op plakfolie, felgekleurde stickers of plaatjes.
- Overleg eventueel met de ambulant begeleider of de verlichting nog verbeterd kan worden als een kind restvisus heeft.
- Setjes van broek en trui kun je bij elkaar hangen. Setjes ondergoed kun je in elkaar vouwen.
- Doe de sokken aan elkaar met een veiligheidsspeld of sokkenklem als ze de wasmand ingaan. Hang bij elkaar horende sokken naast elkaar te drogen en maak daarna weer setjes met een sokkenklem of vouw ze in elkaar. De sokken kunnen verzameld worden in een sokkenmandje of schoenendoos.

Oefensuggesties

- Verschillende soorten sluitingen kun je oefenen met Montessori-materiaal zoals sluitingenplankjes, maar ook met verkleedkleden of zelfgemaakte hesjes. Er zijn ook poppenkleden met sluitingen. En je kunt natuurlijk ook laten oefenen met je eigen vesten en schoenen.
- Sommige kinderen kleden zich sneller aan als je er een wedstrijdje van maakt. De timer van de telefoon of een kookwekker zetten kan ook helpen. Doe live verslag ter verhoging van de feestvreugde!

2 Zelfverzorging



Wanneer kan een kind zichzelf douchen? Wat is nodig om dat zelfstandig te kunnen doen? Wat is lastig en wat helpt? Een kind dat niet of niet goed ziet, kan niet (goed) afkijken hoe dingen gaan. Daarom moeten alle zintuigen worden ingeschakeld, is er meer tijd nodig om te kijken en er moet meer verteld worden. Een kind moet de kans krijgen de dingen zelf te doen. Dat kost geduld en tijd voor de ouders en voor het kind. Start dus bij voorkeur in het weekend of in vakanties. En veel herhalen helpt.

Hier vind je basisvaardigheden voor kinderen en daarna volgen aanbevelingen voor (jong)volwassenen.

Wassen

- Een kind moet weten waar de spullen liggen die nodig zijn; zoals schone handdoeken. Ook moet hij weten waar de vuile was neergelegd moet worden en waar hij de schone kleding kan neerleggen.
- Een kind moet weten waar de kraan is en hoe deze werkt. Een mengkraan met een thermostaat is gebruiksvriendelijk en veilig. Als het warme en koude water uit een kraan komt, is het veiliger eerst de koude kraan aan te doen en dan pas de warme. Bij het dichtdraaien van de kraan eerst het warme water uitzetten.
- Waar staat de shampoo en hoe herken je de fles? Heeft de fles met douchegel bijvoorbeeld een andere vorm dan de shampoofles? Dat is handig om de flessen gemakkelijker uit elkaar te houden.
- Shampoo in een fles met pompje of in een dispenser is soms gemakkelijker in het gebruik en is eenvoudiger te doseren.
- Een washand uitknijpen is ook iets dat niet elk kind vanzelfsprekend leert. Het leert dit door af te kijken en na te doen. Een blind of slechtziend kind moet je dit nadrukkelijker aanleren, door de handeling van het uitknijpen samen te doen: de ene hand draait tegengesteld aan de andere hand.

Tanden poetsen

- Een beetje tandpasta rechtstreeks uit de tube in de mond, tegen de tanden spuiten, voorkomt een hoop geknoei. Een privétube is dan wel prettig. Deze tube kan bijvoorbeeld herkenbaar zijn omdat de dop anders gevormd is. Een dop met een klepje is handig, want die raak je niet kwijt. Geen klepje? Laat de dop dan in de wasbak rollen, dan vind je deze gemakkelijk terug.
- Gekleurde tandpasta op een witte tandenborstel is voor een slechtziende beter te zien, net als witte tandpasta op een gekleurde borstel.
- Hoe herkent een kind de eigen tandenborstel, als het geen kleuren kan zien? Zorg voor een voelbaar verschil.
- Leer een kind hoe je de tandenborstel goed naspoelt om zeker te zijn dat er geen tandpastaresten zijn achtergebleven.
- Laat het kind wat vooroverbuigen bij de wasbak, zodat de tandpasta niet op de kleren valt, maar in de wasbak.
- Een mondhygiënist kan zorgen voor een goed poetsschema.

Naar het toilet

- Wat moet een kind weten als het in een onbekende omgeving naar het toilet moet? Voor slechtziende kinderen is het belangrijk te weten waar het lichtknopje is. Verder moet een kind ontdekken hoe het slot werkt; waar het papier is en hoe de wc doorgespoeld moet worden. Het is fijn als dit van te voren verteld wordt. Stimuleer het kind deze informatie te vragen als hij naar een onbekende toilet gaat.
- Leer jongens de mogelijkheid zittend te plassen. Dit voorkomt een hoop geknoei.

- Een wc-papiertje in de pot leggen voorkomt remsporen.
- Jonge kinderen kunnen het doortrekken eng vinden, omdat ze niet zien wat er gebeurt. Geef hen de tijd te wennen en op hun eigen manier te verkennen wat er gebeurt in de pot. Kondig aan dat je het toilet door gaat spoelen. Misschien mogen ze na een schoonmaakbeurt van de wc eens lekker kliederen en ontdekken.
- Billen afvegen: laat een kind een bepaalde hoeveelheid papier afmeten, bijvoorbeeld een armlengte of tot een bepaald richeltje op de muur. Laat het papier van de rol afscheuren door de rol vast te houden met de andere hand. Vouw het papier op en maak er geen prop van. Het leren billen afvegen kan ook droog geoefend worden met de kleren aan. Er is dan genoeg tijd om uit te leggen hoe het papier gevouwen moet worden. Bovendien hoef je niet in de wc te staan en heb je meer ruimte.
- Het is voor een kind handig papieren zakdoekjes bij zich te hebben om mee af te veegen. Het komt regelmatig voor dat het papier van de toiletrol op is. Soms is er nog wel een losse rol aanwezig, maar als je blind bent, is het moeilijk zoeken.
- Leer in de thuisituatie waar de nieuwe rollen liggen en hoe een nieuwe rol in de houder gedaan moet worden.

Verzorging van de ogen

- Als een kind zijn ogen moet druppelen, leer het dan meedenken wanneer dit moet gebeuren en kies een vast moment van de dag. Gebruik bijvoorbeeld het Bartiméus oogdruppelboekje "Zo wil ik dat". Zie www.bartimeus.nl
- Zijn er meer personen in huis die druppelen, voorkom dan verwisseling en merk de flesjes.
- Heeft een kind een oogprothese, maak hem er dan attent op dat dit oog af en toe schoon gemaakt moet worden. Dit kan goed met een vochtig doekje zonder alcohol (bijvoorbeeld vochtig toiletpapier met aloë vera). Met een droog doekje krijg je sneller schrale oogleden en ooghoeken. Leg het kind uit waarom dit schoonmaken nodig is.
- Leer een kind zijn bril schoon te maken met een speciaal stoffen brillendoekje. Er zijn ook vochtige brillendoekjes te koop.

Neus snuiten

- Vertel een blind of slechtziend kind dat je je wegdraait van anderen, als je niest of je neus moet snuiten. Leer een kind hoesten of niezen in de holte van de elleboog. Zo komen er geen ziektekiemen op zijn hand.

Tips voor jongeren

Gebruik van deodorant

- Een deodorantroller of -stick kan gemakkelijker zijn in het gebruik dan een spuitbus, omdat er direct contact is met de huid. Met een spuitbus is de kans groter om naast de oksel te spuiten.

Scheren

- Bij het scheren is systematiek van belang. Voel je hele gezicht na om te controleren of je overal bent geweest.
- Vergrotende scheerspiegels kunnen handig zijn als je niet goed ziet.
- Bij het kopen van een scheerapparaat is het praktisch te vragen hoe het apparaat schoongemaakt moet worden.

Make-up

- Een algemeen advies voor het gebruik van make-up is zachte tinten te gebruiken, zodat niet opvalt als de make-up niet perfect is opgebracht. Ook hier geldt: systematisch te werk gaan, zodat je geen plekjes overslaat.
- Voor het schoonmaken van het gezicht zijn speciale reinigingsdoekjes makkelijk in gebruik.
- Gekleurde dagcrème verdoezelt oneffenheden en geeft een egale teint.
- Een blusher kun je als volgt aanbrengen: voel je jukbeenderen en strijk 2-3 keer met een brede poederkwast schuin over je wang. Oefen het strijken met 2 vingers naast elkaar.
- Zachte kleuren oogschaduw in naturel tinten met een klein beetje glitter geven al een mooi effect en het kan niet echt fout gaan. Breng oogschaduw aan met de vingertoppen op het bovenste ooglid.
- Mascara: Gebruik een mascara met een korte steel of dek de steel tot het borsteltje af met een wattenschijfje. Houd het borsteltje onder je bovenste wimper, 3 keer knippen is voldoende. Zie www.oogverblindendmooi.nl
- Wimpers kun je ook laten verven bij de schoonheidsspecialiste.
- Nagels kunnen geknipt en gelakt worden bij een nagelstudio.
- Je kunt ervoor kiezen je door een ander te laten opmaken of iemand te vragen of het resultaat goed is.

Nagels verzorgen

- Handen vallen op als tasten belangrijk is. Lange nagels met rouwranden zijn niet fraai, maar hoe weet je of je nagels vies zijn en hoe knip je ze als je het niet kunt zien? Consequent een nagelborstel en een goede nagelvijl gebruiken, kan helpen.
- Voor het knippen van de nagels, kun je een nagelknipper gebruiken, maar het is niet gemakkelijk zo'n apparaatje op het gevoel te gebruiken. Knippen na het douchen gaat gemakkelijker omdat de nagels dan zachter zijn. De handen even weken in een bak lauw water met wat olie is ook een handige truc.
- Als je slecht ziet, kun je je handen dichterbij je ogen brengen om ze beter te zien. Maar een voet levert meer problemen op. Voetverzorging zal op het gevoel moeten gebeuren of je moet om hulp vragen. Je kunt ook naar een pedicure gaan.

De menstruatie

- Als blind of slechtziend meisje heb je een extra goede voorbereiding nodig op de menstruatie. Kennis van het gebruik van maandverband, inlegkruisjes, tampons, wegwerpzakjes en goede hygiëne is nodig, maar ook wat je doet als je geen wegwerpzakjes kunt vinden. En hoe breng je het pakketje onopvallend naar een afvalcontainer als er in het toilet geen staat?
- Je moet vanaf het begin leren luisteren naar de signalen van je lichaam. Het duurt vaak een poos voor je weet welke fysieke tekenen en welke emotionele signalen betekenen dat de menstruatie op komst is.
- Het is verstandig inlegkruisjes te gaan dragen zodra je vermoedt dat de ongesteldheid op komst is. Het is een goede voorzorgsmaatregel: beter drie dagen te vroeg dan een uur te laat. Ook is het verstandig vaak te verschoneren en zo minder risico op doorlekken te hebben.
- Het is slim om vlak voor en tijdens de menstruatie een donkere broek of rok te dragen of een shirt of vest dat over de billen valt. Op die manier is eventueel doorlekken minder goed te zien.
- Zet een herinnering in je telefoon wanneer de menstruatie is begonnen en wanneer de volgende verwacht wordt. Dat geeft wat houvast.
- Een pakketje met een schone onderbroek in de schooltas kan een veilig gevoel geven.

Oefensuggesties

- Haren wassen en kammen kan spelenderwijs met een pop voorgedaan en geoefend worden.
- Nagels knippen: oefen met een nagelknipper op vingers van papier, zodat eerst geleerd wordt hoe de knipper werkt.
- Organiseer een nagel-/handverzorgingsworkshop, waar nagelvijlen en handverzorging uitgebreid aan bod komt.

3 Eten



Tegen welke moeilijkheden loopt een slechtziend of blind kind aan bij de maaltijd? Wat is nodig om zelfstandig te leren smeren, snijden en inschenken? Wat is lastig en wat helpt? Een kind dat niet of niet goed ziet, kan niet (goed) afkijken hoe dingen gaan. Daarom moeten alle zintuigen worden ingeschakeld, is er meer tijd nodig om te kijken of moet er meer verteld worden. Een kind moet de kans krijgen de dingen zelf te doen. Dat kost geduld en tijd, voor de ouders en voor het kind. Start dus bij voorkeur in het weekend of in vakanties. En veel herhalen helpt!

Broodmaaltijd



Smeren

- Brood leren smeren is moeilijk en kost veel tijd. Oefen elke dag met minstens één boterham; dat zijn toch 365 oefenboterhammen per jaar.
- Kies een moment waarop er tijd is om een kind zelf te laten smeren. De handeling samen doen, maakt de beweging duidelijk. Vertel goed hoe de handeling gaat en reageer mondeling op wat een kind doet.
- Een kind kan te weten komen of hij het mes goed vasthoudt door ermee op de rand van het bord te 'snijden'. Als het goed is, hoor je dan karteltjes.
- Halvarine is vaak zacht; het valt van het mes. Laat eens experimenteren met verschillende margarine- en botersoorten. Welke smeert het prettigst en smaakt goed? Er zijn goede ervaringen met Lätta.

- Twee keer zachtjes met het mes over de boter strijken en voorzichtig voelen met de pink hoeveel er op het mes zit, geeft een goed resultaat.
- Geef een kind niet te snel alles aan. Laat hem zelf iets zoeken op tafel. Met de hand voorzichtig over de tafel bewegen, voorkomt dat dingen omvallen.
- Zet de spullen steeds op dezelfde plek op tafel; op die manier zijn ze goed terug te vinden. Zoet beleg kan bijvoorbeeld bij elkaar gezet worden in een mandje of op een dienblaadje.
- Doe de deksels weer op de potten na gebruik; dat voorkomt dat het kind in de jam grijpt.
- Wat er in een potje zit, kun je voelen aan de verschillende dekseltjes. Brailleer deksels van potten en bewaar deze steeds voor een nieuwe pot. Koop in dat geval wel steeds hetzelfde merk in dezelfde pot!
- Jam en hagelslag kunnen in een potje gedaan worden. Een kind kan dan een lepeltje gebruiken om het beleg op de boterham te doen. Een lepel is een vaste maat, dus de hoeveelheid is beter te controleren. Een plastic lepel is licht; dat maakt het gemakkelijker de hoeveelheid op de lepel te voelen.
- Slechtziende en blinde kinderen voelen vaak aan de boterham en kunnen daardoor vette of plakkerige vingers krijgen. Een (papieren) servet of vochtig doekje bij het bord geeft de gelegenheid de handen schoon te maken.
- Probeer verschillende smeremanieren uit om te zien welke het beste gaat. Bijvoorbeeld smeren van rechtsboven naar links onder en van linksboven naar rechtsonder. Leg de boterham het liefst op een platte ondergrond, zoals een broodplank.
- Het oefenen van de smeerbeweging gaat goed op de hand. Door met een schoon mes over zijn handpalm te smeren, leert een kind hoe hij het mes moet houden en hoeveel druk nodig is.
- Stukken ontbijtkoek of geroosterd brood smeren is een goede oefening. Het is gemakkelijker dan vers brood dat vaak kapot gaat bij het smeren.



Snijden

- Snijden gaat gemakkelijker op een houten plank of op een plat bord.
- Start eenvoudig. Laat een kind bijvoorbeeld beginnen met het in stukjes snijden van repen brood zonder korst of het snijden van plakken ontbijtkoek.
- Er zijn verschillende soorten en vormen brood; probeer op de boterham een goed oriëntatiepunt te zoeken vanwaar een kind kan snijden.



Schenken

- Schenken kun je speels oefenen in bad, een teil of staand op een krukje bij het aanrecht. Geef verschillende bekers, kopjes, kannetjes en melkpakken om mee te experimenteren.

- Gebruik melkpakjes van een halve liter om mee te beginnen; die zijn minder zwaar en hebben een goed schenktuitje dat je op de rand van het kopje kunt zetten. Dit kan ook met een klein kannetje met tuit.
- Gebruik (zuivel)pakken met een dop, die zijn minder lastig dan een schenktuit die moet worden uitgevouwen.
- Met de vinger kan gevoeld worden of de beker vol is. Sommige kinderen kunnen het ook horen.
- Maak onderscheid in zuivelpakken door bijvoorbeeld op het ene pak een paperclip te schuiven en om het andere pak een elastiekje te doen.
- Bij slechtziende kinderen kun je gebruik maken van contrasterende kleuren: melk inschenken in een blauwe beker en thee in een witte.
- Er bestaan apparaatjes die een piepje geven wanneer de vloeistof tegen de pootjes komt bij het inschenken. Deze vloeistofniveau-indicators worden aan de binnenrand van de beker gehangen en zijn te verkrijgen bij thuiszorgwinkels of leveranciers van hulpmiddelen voor blinden en slechtzienden.
- Bij een dun porseleinen kopje kan ook aan de buitenkant gevoeld worden of het kopje vol is of dat de drank die erin zit nog heet is.
- Wanneer je eerst suiker(klontjes) in het kopje doet en daarna inschenkt, voorkom je een natte suikerlepel of hete spetters als de klontjes in de thee of koffie vallen.

Pellen

- Laat een kind kennismaken met fruit mét en zonder schil en oefen de handeling van het pellen.

Warme maaltijd

Opscheppen

- Leer een kind zelf opscheppen. Zet het bord tegen de pan, voel met de lepel waar iets ligt in de pan en schep. Kantel de lepel laag boven het bord. Dit voorkomt spatten. Doe dit eerst voor, doe het dan samen en laat het kind het uiteindelijk alleen doen.
- Oefen het scheppen droog of in de zandbak met verschillende groenten- en juslepels. Leer een kind langs de steel te voelen tot het kommetje van de lepel om te controleren of het kommetje recht is en de lepel goed wordt vastgehouden. Daarna kan er geschept worden.
- Door het bord te vergelijken met een klok, maak je gebruik van een vaste systematiek bij het opscheppen. Het vlees ligt bijvoorbeeld op de 12, de groenten op de 9 en de aardappelen op de 3. Het kind leert zich oriënteren en weet wat waar te vinden is.



Snijden

- Om vlees te snijden, is veel ruimte nodig: eerst vlees snijden en dan de rest opscheppen kan handig zijn. Zorg voor een groot bord.
- Voor rechtshandige kinderen: zet de vork aan de linkerkant in het vlees, voel met het mes waar de tanden staan, snijd langs de tanden van de vork en stop het stukje vlees in de mond. Op deze manier hoeft een kind de vork niet te verplaatsen.



Bestek

- Met licht bestek kan een kind beter voelen of er iets op de lepel of vork ligt.
- Een kind kan leren harde stukjes met een vork te prikken en zachter eten op de lepel te schuiven.
- Jonge kinderen houden bestek vaak in de vuistgreep, het eten valt er dan vaak af. Leer een kind het bestek beter vast te houden en zeg wat er gebeurt. Bijvoorbeeld: 'De punt van de lepel wijst teveel omhoog. Nu valt je eten eraf.'
- Als het kind klaar is met eten, laat dan het bord systematisch controleren of er niets is achtergebleven. Laat hem hiermee stoppen als er een paar keer niets op de lepel zit.
- Leer een kind dat het eten met het bestek naar de mond gebracht moet worden en niet andersom. Als hier op jonge leeftijd aandacht aan wordt besteed, leert een kind de juiste houding aan.

Oefensuggesties

- Leren scheppen en lepel rechthouden: laat een kind droge rijst overscheppen van het ene bakje naar het andere bakje, met een dienblad er onder. Door het geluid van de vallende rijst, krijgt het kind meteen feedback of het de lepel rechthoudt. Laat een kind verschillende lepels proberen: met een ronde steel, platte steel, een diepe kom, een grote en een kleine lepel.
- Als er geen soep beschikbaar is om te oefenen, gebruik dan limonade om het lepelen van vloeistof te oefenen. Dat vinden de meeste kinderen wel leuk.
- Brood smeren: de smeerbeweging kun je goed oefenen door groene zeep (uit zo'n ronde pot) als boter te gebruiken en te laten smeren op een spons, die het brood voorstelt. De spons kan steeds worden schoongespoeld en zo heb je geen grote hoeveelheden brood en boter nodig.
- Laat een kind lunchpakketjes maken voor de hele familie en vries deze in voor de hele week. Zo heeft hij veel oefenboterhammen.
- Snijden: een kind kan oud brood in blokjes snijden en daar de eendjes mee voeren.
- Als snijden lastig is, oefen dan eerst met (zachte) klei of kinetisch zand.
- Het maken van een fruitsalade geeft veel verschillende snijmogelijkheden.
- Schenken: oefen bij het aanrecht, in bad en buiten in de tuin als het mooi weer is, zodat het niet erg is als een kind knoeit. Vul een leeg, klein melkpakje met schenkdop met water en probeer verschillende flessen en kannetjes uit.

4 Koffie- en theezetten en andere huishoudelijke klusjes



Wat is moeilijk bij huishoudelijke klusjes? Wat is nodig om die klusjes zelfstandig te kunnen doen?

Wat is lastig en wat helpt? Een kind dat niet of niet goed ziet, kan niet (goed) afkijken hoe dingen gaan. Daarom moeten alle zintuigen worden ingeschakeld, is er meer tijd nodig om te kijken of moet er meer verteld worden. Het kind moet de kans krijgen om ervaring op te doen. Dat kost geduld en tijd, voor de ouders en voor het kind. Start dus bij voorkeur in het weekend of in vakanties. En veel herhalen helpt!

Koffie zetten

- De hoeveelheid water afmeten in het reservoir kan lastig zijn, omdat water geen contrast geeft. Aan de binnenkant kunnen voelbare merktekens geplakt worden. Een andere manier is het benodigde aantal kopjes water afmeten in de koffiekkan en daarmee het reservoir vullen. Een Senseo- of espressoapparaat is makkelijker omdat je hiermee koffie per kopje maakt.
- Is het lastig om de hoeveelheid water in het waterreservoir te zien? Doe een schoon, nieuw pingpong balletje in het water en het is duidelijker te zien hoeveel water er in het reservoir zit.
- Bij koffie hoort een koekje: koekjes presenteren vanuit een trommel is makkelijker dan van een schaalteje.



Thee zetten

- Een waterkoker die los van het onderstuk met snoer gepakt kan worden, is praktisch en veilig.
- Als je de tuit van de waterkoker zachtjes op de rand van de theepot laat rusten, is het gemakkelijker water in de theepot te schenken.
- Er kan niet veel misgaan als de theepot in de gootsteen staat. Voor rechtshandigen: zet de pot zo links mogelijk zodat er nog plaats is voor de waterkoker. Voor linkshandigen andersom. Gaat er kokend water langs de theepot, dan komt het in de gootsteen terecht.
- Oefen met het water in en uit de theepot gieten. Begin met koud water en oefen met steeds warmer water.
- Schenk kokend water in de theepot en doe dan het theezakje erin. Hiermee voorkom je dat het zakje met touwtje en label in de pot verdwijnt. Bij thee in een glas is het juist handiger eerst het zakje in het glas te doen en dan het water op te gieten, omdat je dan aan het water dat donker wordt kunt zien tot hoever je moet schenken.
- Een klein afvalbakje op het aanrecht is handig voor de theezakjes.
- Laat een kind ook eens losse thee zien en een thee-ei, kruidenthee, een theemuts en een theelichtje. Laat zien dat een theezakje druipt als het uit de pot komt en dat het dan in een kopje of op een schoteltje moet uitlekken voor het in de afvalbak verdwijnt.

Gasfornuis

- Bij het leren omgaan met lucifers is het belangrijk dat je weet wat er gaat gebeuren. Oefen rustig. Zet een bakje water in de buurt waar de lucifer in kan na gebruik.
- De meeste gastoestellen hebben tegenwoordig een elektrische ontsteking. Is dat niet het geval, doe het dan zo: draai het gas laag, strijk de lucifer af en zoek met de hand naar een pootje van het rooster. Je gaat met de brandende lucifer langs het pootje van het rooster naar de pit toe. Je kunt de pit horen aanfloepen. Een gasaansteker kan ook gebruikt worden.

Tafel dekken

- Het neerleggen van een tafelkleed op een ronde tafel is lastiger dan op een vierkante tafel. Met de hand kan gemeten worden of het overhangende deel aan alle kanten ongeveer even lang is.
- Aan de zoom is te voelen of de juiste kant boven ligt. Placemats zijn natuurlijk ook makkelijk. Aan de rand van de tafel kun je controleren of ze recht liggen.
- Als het aantal benodigde stoelen neergezet wordt, kan een kind bij elke stoel een bord neerzetten. Dit gaat gemakkelijker als je achter de stoel gaat staan.
- Bij het neerleggen van bestek en het neerzetten van bekers of glazen kan het bord als oriëntatiepunt dienen.
- Voor slechtzienden: maak gebruik van contrasterend gekleurde bordes op een effen tafelkleed, schenk melk in een donkere beker en gebruik glazen met plaatjes of gekleurde randen.



Afwassen en afdrogen, afwasmachine

- Wat is lastig bij afwassen? Je kunt niet zien of iets schoon is. Dus moet je het voelen. Het schoonmaken gaat goed onder water en met een (schuur)sponsje of korte afwasborstel. Door de korte afstand is er meer sturing mogelijk en je hand zit dicht bij het voorwerp. Er bestaan ook afwasborstels met een zuignap die vastgezet kunnen worden in de spoelbak.
- Leer een kind hoe het een sopje kan maken? Doe een beetje afwasmiddel op zijn hand, dan is duidelijker hoeveel er in het water gaat.
- Zet kopjes en pannen op zijn kop in het afdruiprek.
- Zoek voor het afdrogen eerst een plek waar de droge voorwerpen kunnen staan of ruim meteen op.
- Een jong kind kan beginnen met een makkelijk afwasje zoals het eigen serviesje of de kopjes.
- Laat oudere kinderen ook kennis maken met het totaal: doekje uitspoelen, aanrecht droogmaken, rek wegzetten, tegels en fornuis afnemen, theedoek uithangen of in de was, het afwaswater weggooien zonder dat de vloer nat wordt, teil opruimen en het afvoerputje schoonmaken, doekje uitwringen en wegleggen of in de was doen.
- Wat ook een mogelijkheid is: afwassen op de Scandinavische manier: eerst alles afwassen, daarna alles afspoelen met lauw water. Niet afdrogen, maar op een afdruiprek laten drogen.
- Een afwasmachine is gemakkelijker, maar dan kan in- en uitruimen weer lastig zijn. Het apparaat moet bekend zijn. Begin met het uitruimen en oefen daarna het inruimen eerst met schone vaat om goed te voelen hoe iets moet staan, zonder daarbij vieze handen te krijgen.

Opruimen van de eigen kamer

- Een kind krijgt pas een idee wat 'je eigen kamer opruimen' inhoudt, als hij dat regelmatig samen met zijn ouders heeft gedaan. Benoem de werkzaamheden en bedenk samen wat praktisch is.
- Laat een kind meedenken waar iets opgeborgen moet worden.
- Opbergen in verschillende dozen of mandjes van verschillende kleuren en/of materialen geeft overzicht. Maak aan de buitenkant van de mand met een duidelijk plaatje of voorwerp duidelijk wat de inhoud is.
- Een dekbedhoes verwisselen is lastig. Aan het voeteneind kunnen de zijnaden van de dekbedhoes 20 à 30 cm. opengewerkt worden. Op deze manier kun je de handen door de gaten steken om de hoekpunten van het dekbed te pakken. Vervolgens kan de hoes om het dekbed heen geschud worden.

Tip voor jongeren

- Als je alleen woont: koop een klein afdruiptrek als je denkt niet veel afwas tegelijk te zullen hebben. Een groot rek beperkt je ruimte op het aanrecht.

Oefensuggesties

- In een rollenspel kun je een kind allerlei opdrachten geven. Kinderen vinden het vaak leuk om toneel te spelen. Zo hebben ze niet in de gaten dat ze ondertussen iets oefenen.
- Verzin een verhaal met verschillende rollen en opdrachten. Bijvoorbeeld een verhaal van een berenfamilie die opstaat, de haren kamt, tanden poetst en het ontbijt klaarmaakt met cornflakes en suiker.
- Met een groepje kinderen is het leuk een klussenparcours te maken. Ook hier kun je allerlei opdrachten verzinnen die de kinderen om de beurt of in tweetallen moeten doen: was ophangen, vuilniszak verwisselen, schoenen poetsen, enzovoort.
- Het afwassen van een plastic poppenservies kan een leuke oefening zijn.
- Tafel dekken: Via het spelletje 'de koningin komt op bezoek' kan een tafel deftig worden gedekt met tafelkleed en glazen.
- Stofzuigen: door droge rijst op de vloer te strooien en dit op te zuigen hoor je duidelijk dat je iets opzuigt. Bovendien geeft het een leuk tikkend geluid.
- Doe eenvoudige opdrachten met wat oudere kinderen/jongeren, zoals het bakken van een tosti, het bereiden van een beker cup-a-soup of het bakken van een ei.
- Oefen voor het vader- of moederdagontbijt: sinaasappels persen, broodjes bakken, koffie- en thee zetten, eieren koken.
- Probeer een eenvoudig toetje te maken: vlaflip, het kloppen van instant pudding.

5 Boodschappen doen



Wat is moeilijk bij het boodschappen doen? Wat is nodig om dat zelfstandig te leren? Wat is lastig en wat kan helpen?

Een kind dat niet of niet goed ziet, kan niet (goed) afkijken hoe dingen gaan. Daarom moeten alle zintuigen worden ingeschakeld. Is er meer tijd nodig om te kijken of moet er meer verteld worden? Een kind moet de kans krijgen om rustig ervaring op te doen. Dat kost geduld en tijd, zowel voor de ouders als voor het kind.

Zelfstandig boodschappen doen in een supermarkt is voor iemand die blind of slechtziend is meestal lastiger dan boodschappen doen bij een kleinere winkel waar je persoonlijk geholpen kunt worden. We beginnen daarom met de keuze van de winkel. Vervolgens behandelen we de basisvaardigheden voor kinderen en tenslotte geven we aanbevelingen voor (jong)volwassenen.

Winkels: welke en waarom?

De keuze voor een bepaalde winkel kan op verschillende gronden gemaakt worden. Criteria kunnen zijn: kwaliteit, gunstige prijzen, bereikbaarheid en

hulpvaardigheid. Vooral hulpvaardigheid kan een belangrijke rol spelen. Het kan prettig zijn vaste winkels te bezoeken. De winkelier en het personeel weten dan dat iemand vaker terugkomt en zij zijn eerder bereid moeite te doen. Een open houding en eigen initiatief om ondersteuning te vragen, helpen hierbij. Er zijn zeker supermarkten die bereid zijn een personeelslid mee te laten lopen om de boodschappen op te zoeken. Het kan geen kwaad de filiaalmanager hier een keer over aan te spreken.

Er kan tegenwoordig veel online besteld en thuisbezorgd worden. Verschillende supermarkten hebben een thuisbezorgservice. Er is meestal een minimumbedrag waarvoor gekocht moet worden en er worden servicekosten berekend. Het is vaak ook mogelijk boodschappen online te bestellen en deze zelf op te halen. Je bestellijst blijft opgeslagen, zodat je een volgende keer minder hoeft te zoeken. Ondanks die faciliteiten, ontkomen we niet helemaal aan het boodschappen doen in een winkel. Daarbij zijn de voorbereidingen heel belangrijk, zoals weten wat nodig is, weten wat er in de portemonnee zit en een handige tas. Neem eventueel materiaal mee om producten meteen te merken, zoals elastiekjes of braille-etiketjes, zodat je ook thuis nog weet wat er in welk blik of pak zit.

Naar de winkel

- Kinderen leren veel van imiteren, dus bedenk wat je graag wilt dat een kind leert en doe dat voor. Een voorbeeld is: groeten bij het binnengaan van een winkel. Als je niet (goed) ziet, is een groet een manier om te ontdekken of de verkoper er is en waar hij staat.
- Sommige kinderen hebben kleinere stapjes nodig om te leren. Zelf achter in de winkel blijven staan en het kind iets laten kopen, kan een tussenstap zijn.
- Een goede voorbereiding vergroot de kans van slagen: oefenen in wat er gezegd gaat worden, in het weten wat er in de portemonnee zit en in het weten wat te doen als de betreffende boodschap niet verkrijgbaar is. Bespreek dit van tevoren thuis.
- Hoe is de route naar de winkel? Blinde kinderen en hun ouders moeten rekening houden met het feit dat de afstand naar de winkel te voet moet worden afgelegd en je niet even op de fiets kunt stappen. De afstand tot en de bereikbaarheid van de winkel is daarom belangrijk. Bekijk ook de mogelijkheden van het openbaar vervoer en kijk of er bijvoorbeeld een bus vlak voor de supermarkt stopt.
- Een kind moet leren alleen een boodschap te doen. Eerst leert hij iets vragen, iets zoeken, betalen, enzovoort. Daarna leert hij zelf naar de winkel te gaan, de ingang zoeken, een boodschappenkarretje vinden, het muntje erin gooien, enzovoort. Steeds komt er een stukje route bij. Het kind leert dus eigenlijk van achteren naar voren.
- Leer een kind de route naar de servicebalie.
- Prijs een kind over wat goed gegaan is. Benoem de dingen die minder goed gingen. Relativeer door te noemen dat het een leerproces is en dat dus niet alles in een keer goed hoeft te gaan.

De supermarkt

- Een boodschap doen in een supermarkt kan lastiger zijn dan in een kleine winkel. Een kind moet het product zoeken. Leer hem spelenderwijs dat je door logisch nadenken vaak kunt ontdekken waar iets ligt. Thee ligt bij koffie. Koelvitrites staan meestal tegen de wand. Je kunt ze ook horen zoemen.
- Voor blinde kinderen is zoeken in een supermarkt een langdurige kwestie. Bij binnenkomst van de winkel kun je bij een kassa of servicebalie iemand vragen mee te lopen.
- Kinderen hebben soms het idee dat ze de enige zijn die iets moeten vragen. Vraag zelf ook eens iets aan het personeel in het bijzijn van een kind, hij hoort dan hoe jij dat doet.
- Bij boodschappen doen, geldt dat vragen een zelfstandigere indruk maakt dan opvallend lang zoeken. Oefen thuis in een rollenspelletje het vragen om hulp en doorvragen als je onbruikbare informatie krijgt.
- In de rij bij de kassa is het niet prettig te dicht op anderen te staan. Een halve armlengte afstand is prettig.

Handigheidjes

- Groet bij het binnenkomen van een winkel, zoals een bakker, slager of groenteboer. Iemand achter de toonbank zal dan terug groeten, zodat je weet waar je naartoe moet lopen.
- Als het druk is in de winkel, informeer dan wie het laatst binnen is gekomen en houd in de gaten wanneer hij of zij aan de beurt is.
- Als gezegd wordt: 'Zegt u het maar' en het is niet duidelijk aan wie dit gevraagd wordt, kan voor de zekerheid geïnformeerd worden: 'Bedoelt u mij?' Leer een kind dat het belangrijk is om duidelijk te spreken en in de richting te kijken van de persoon waar hij iets tegen zegt.
- Bij het doen van veel boodschappen: leer een kind hulp te vragen bij het inpakken. Bij weinig boodschappen kunnen deze geteld worden om zo te controleren of alles van de band of toonbank gepakt is. En anders: vragen.
- Voor de oriëntatie in de winkel is het nodig de geluiden te kunnen interpreteren. Bijvoorbeeld het zoemen van de diepvrieskast, het geluid van de bon die uit de weegschaal/kassa komt en de piepjes van de kassa. Je komt zo te weten wat er om je heen gebeurt aan handelingen en (non-verbale) communicatie.

Boodschappentas

- Zorg voor een praktische en stevige tas, die goed blijft openstaan om de boodschappen er makkelijk in te zetten. Bij een slappe tas voel je niet goed waar de opening zit.
- Een andere mogelijkheid is een rugzak of een boodschappenkarretje. Lopen met stok én een zware tas in je hand is erg lastig.

Tips voor jongeren

Portemonnee en betalen

- Betalen gaat steeds vaker met een pinpas. Pasjes kun je herkenbaar maken door er iets voelbaars op te plakken, een kleine inkerving te maken of met braillefolie een aantekening maken.
- Contactloos betalen is eenvoudig, je hoeft geen pincode in te toetsen.
- Een portemonnee met verschillende vakken voor papiergeld en een of meerdere vakken voor munten is praktisch. Sommige mensen vinden een munthouder prettig.
- Een portemonnee moet goed open kunnen, zodat het geld makkelijk te herkennen en te pakken is.
- Het is handig het geld te sorteren, zodat het snel te vinden is. Om geld vlot te herkennen, kun je papiergeld op verschillende manieren opvouwen. Bijvoorbeeld een briefje van tien tweemaal in de breedte en een briefje van vijftig in de lengte en breedte. Elke manier is goed, als je het maar onthoudt. Gebruik eventueel alleen briefjes van €10,-. Dan weet je zeker dat een briefje dat je terug krijgt € 5,- is.
- Houd je portemonnee bij de hand. Als je een stok hebt, kun je deze met een riempje of elastiek aan je pols hangen tijdens het betalen zodat je je handen vrij hebt. Steek je hand met geld ver vooruit; want meestal is een toonbank breed en kan de verkoper niet zo ver reiken. Oefen het vlot opbergen van geld eerst thuis.
- Het kan lastig zijn biljetten en munten tegelijk terug te krijgen, munten kunnen wegglijden. Je kunt de verkoper vragen eerst de munten te geven en daarna het biljet.

Etiketten

- Soms is het nodig gekochte artikelen, zoals blikken of potten, te merken om ze uit elkaar te houden. Daarvoor kunnen etiketten of stukjes plastic (braille)folie gebruikt worden die van tevoren zijn gebrailleerd.
- Een andere manier is het gebruik van elastieken waaraan een merkje zit, bijvoorbeeld een knoop of een kraal. Deze kun je ter plekke vastmaken aan een artikel.
- Nog een variatie hierop is een gebrailleerd kaartje met een touwtje dat je om flessen kunt binden. Deze kaartjes zijn ook geschikt voor hergebruik.
- Een andere mogelijkheid is het gebruik van labellezers, bijvoorbeeld PennyTalks, waarmee je spullen kunt labelen, te vergelijken met de penfriend. Informatie te verkrijgen bij leveranciers van hulpmiddelen voor blinden en slechtzienden.

Apps

- Via de app van Albert Heijn kan een boodschappenlijst gemaakt worden, die de route van de winkel volgt. Deze app is helaas nog niet te gebruiken met stembediening.
- Er zijn apps voor boodschappenlijsten die te bedienen zijn met voice-over bv Courzeo.
- TapTap See, Be my eyes en KNFB-reader zijn apps die handig kunnen zijn bij het doen van boodschappen. De laatste is weliswaar kostbaar, maar wel zeer functioneel. Voor iPhone en iPad is er de Aipoly Vision, een gratis app die objecten herkent en benoemt.
- De app Money Reader kan briefgeld herkennen.

Zie voor uitgebreidere informatie over deze apps hoofdstuk 7.

Oefensuggesties



Thuis

- 'Winkeltje spelen' als rollenspel: speel om de beurt de rol van winkelier en klant. Hoe vraag je iets? Hoe bedank je? Wat doe je als wat je wilt kopen er niet is? Oefen ook het herkennen van producten. Laat een kind de tas met boodschappen uitpakken. Wat staat er in de kast of koelkast? Zo leert een kind meteen waar wat staat en hoe het er uitziet/voelt. Daarnaast krijg je inzicht in wat een kind weet over de plaats van de dingen thuis.
- Sommige speelgoedkassa's (Intertoys) hebben een lopende band en scanner. Een kind kan zo spelend leren hoe een lopende band werkt en hoe het scannen van producten gaat (piepjes van de scanner).
- Oefen het betalen in alle rust thuis aan tafel. Begin met het sorteren van de munten en zoek bedragen bij elkaar. Kies een handige portemonnee die gemakkelijk opengaat, ritsjes zijn vaak onhandig. Sorteert het geld goed in de vakjes.
- Leer een kind de hand uit te steken om geld te geven of ontvangen. De toonbank is vaak breed.
- Probeer diverse tassen uit en kies de handigste om mee te nemen. Oefen met dingen in de tas doen. Bijvoorbeeld een pak suiker, een pak koekjes, een fles, een doos eieren: wat gaat onder in de tas en wat juist bovenop?

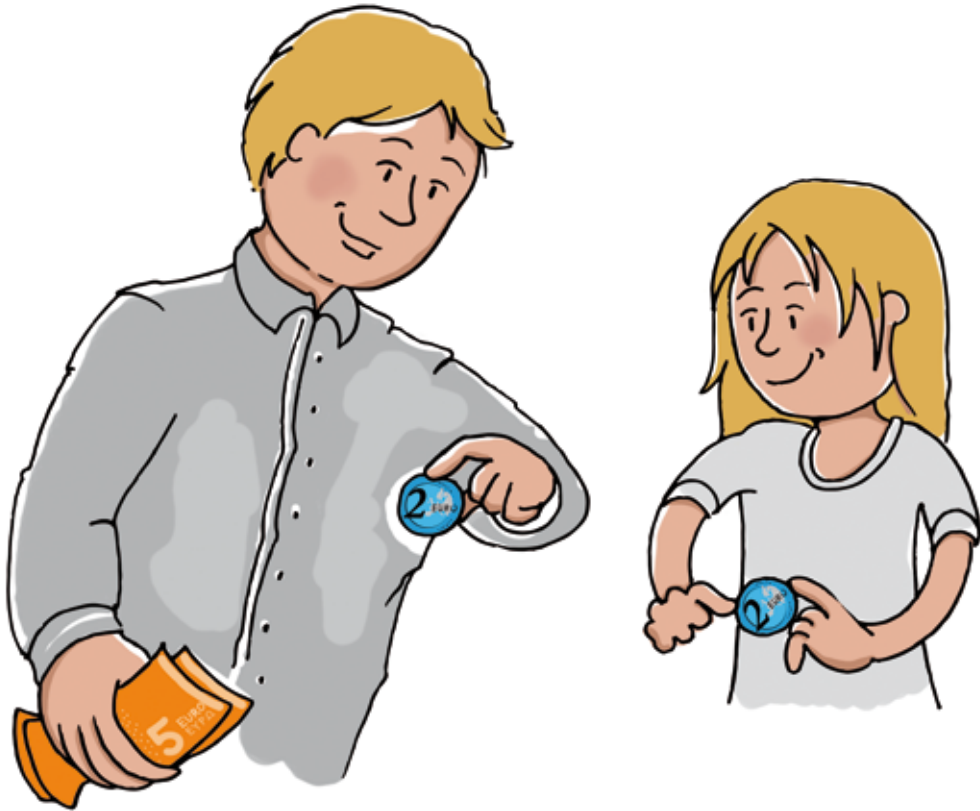
In de winkel

Start bij een eenvoudige winkel, zoals de bakker of de slager. Geef een kind opdrachtjes om een of twee dingen te kopen.

In de supermarkt

- Probeer de eerste keer samen een soort plattegrond te maken. Loop door de winkel en benoem hardop waar je langsloopt. Je kunt hier een geluidsopname van maken. Loop eerst langs de wanden. Let op het geluid van de koelvitrites. Laat een kind artikelen voelen en raden wat het is. Laat hem ook geluiden van de omgeving raden: waar hoor je de kassa's?
- Leren vragen: hoe herken je winkelpersoneel? Waar kun je personeel vinden? Leer een kind om door te vragen als informatie niet duidelijk is. Doe een rollenspel om het vragen, het staan in de rij en het opschuiven te oefenen.

6 Geldzaken en administratie



Dit hoofdstuk is vooral bedoeld voor (jong)volwassenen. Hoe kan iemand die zeer slechtziend of blind is geldzaken, administratie en post bijhouden? Wat is nodig om dit zelfstandig te kunnen doen? Wat is lastig en wat helpt? Bij geld pinnen uit een automaat is het lastig dat elke bank een andere schermindeling heeft. Bij sommige automaten kan met een koptelefoontje de spraakfunctie ingeschakeld worden, maar vaak ook niet. Bij het ontvangen van post ben je dikwijls afhankelijk van iemand die voorleest, tenzij je gebruik kunt maken van een voorleesscanner. Bedenk goed wat je zelf wilt doen en wat je aan een ander vraagt. Zelfstandig zijn is ook zelf beslissen waar je hulp bij wilt en waar niet.

Tips

- Op www.nibud.nl is veel informatie te vinden over geldzaken.
- Gelukkig kunnen veel bankzaken tegenwoordig digitaal worden gedaan en zijn bankzaken met de computer of via een app toegankelijk met een brailleleesregel of spraak. De ING is goed toegankelijk en de app is gebruiksvriendelijk.
- Een aantal banken heeft vergrote random readers, zoals de Rabobank, deze zijn gratis en speciaal voor mensen met een visuele beperking.

- Veel betalingen kunnen met automatische incasso geregeld worden.
- Het bewaren van brieven, bonnen, rekeningen of betalingsbewijzen kan op verschillende manieren. Belangrijk is dat je een systeem bedenkt dat overzichtelijk en toegankelijk is. Dat kan bijvoorbeeld met een map met tabbladen voor verschillende rubrieken. Op de tabbladen kan informatie in braille gezet worden, maar ook met een labellezer ingesproken worden. Of je kunt een aantekening in braille aan een brief of rekening nieten.
- Met de KNFB-reader kunnen documenten 'gelezen' worden. Het is een dure app, informeer of de zorgverzekering deze vergoedt.
- Een andere mogelijkheid is een app op de telefoon, waarmee je een foto maakt, die dan uitgelezen wordt. (Bijvoorbeeld TapTapSee, maar er zijn er meer.) Via de Oogvereniging vind je de meest recente informatie, zij behartigen de belangen van slechtzienden en blinden bij diverse overleggen over betalingsverkeer.

Pinnen

- Als je het display van de geldautomaat niet of niet goed kunt lezen, leer dan de betekenis van de verschillende toetsen uit je hoofd. Het is belangrijk dat je de correctietoets weet te vinden. Realiseer je dat de geldautomaten onderling verschillend zijn.
- Soms kun je nog geld aan het loket halen bij een bank. Dat geeft je misschien een veiliger gevoel en het kan gemakkelijker zijn door het contact dat je hebt met het personeel. Deze service wordt echter steeds minder vaak gegeven.
- Het toetsenbordje van het PIN-apparaat is te vergelijken met het druktoetsenbordje van een telefoon.
- Zoek uit welk nummer je moet bellen als je je pasje kwijt bent en zet dat in je telefoon.
- Contactloos pinnen is eenvoudig; je hoeft dan geen pincode in te toetsen
- tot een bedrag van € 25,-.

Geld herkennen

Munten

Waarde	Kleur	Rand
1 eurocent	roodachtig	glad
2 eurocent	roodachtig	glad met een groef
5 eurocent	roodachtig	glad
10 eurocent	geelachtig	glad met grove kartels
20 eurocent	geelachtig	glad met inkepingen
50 eurocent	geelachtig	glad met grove kartels
1 euro	grijs met gele rand	onderbroken kartels
2 euro	geel met grijze rand	fijne kartel en tekst 'God zij met ons'

- Alle munten hebben een Europese en een nationale zijde. Hoe hoger de waarde van de munt, hoe groter, dikker en zwaarder de munt is. Hierop zijn een paar uitzonderingen:
- 10 eurocent is iets kleiner dan 5 eurocent.
- 1 euro is iets kleiner, dunner en iets minder zwaar dan 50 eurocent.
- De kleinste drie munten zijn even dik.

Bankbiljetten

Waarde	Kleur	Formaat
5 euro	olijfgroen	120 mm x 62 mm
10 euro	roze	127 mm x 67 mm
20 euro	blauw	133 mm x 72 mm
50 euro	oranje	140 mm x 77 mm
100 euro	groen	147 mm x 82 mm
200 euro	geel/bruin	153 mm x 82 mm
500 euro	paars	160 mm x 82 mm

- Om papiergeld vlot te herkennen, kun je de bankbiljetten op verschillende manieren opvouwen. Bijvoorbeeld een briefje van tien euro tweemaal in de breedte en een briefje van vijftig in de lengte en daarna in de breedte. Elke manier is goed, als je het maar onthoudt.
- Aan de voorzijde van de nieuwe biljetten van 5, 10 en 20 euro bevindt zich aan beide zijanten een voelbaar strookje van schuine lijntjes. Bij het nieuwe 5 eurobiljet is dit strookje aaneengesloten, bij het nieuwe 10 eurobiljet wordt het strookje eenmaal onderbroken en bij het nieuwe 20 eurobiljet tweemaal. Bij de hulpmiddelenwinkel is de Eurocashtest te koop: een hulpmiddel om munten en biljetten te herkennen, er is ook een app Money Reader.

Oefensuggesties

Oefen het gebruik van munten en biljetten met een (rollen)spel.

7 Smartphones en tablets



In veel gezinnen is een tablet een alledaags gebruiksmiddel geworden. Vaak zijn er zelfs meer dan één. De smartphone is ook niet meer weg te denken. Voor mensen die slechtziend of blind zijn, is dit een mooie ontwikkeling, want deze apparaten hebben een goede toegankelijkheid en veel mogelijkheden om de instellingen aan te passen aan de persoonlijke behoeften.

Aanpassen van instellingen

- Via de optie instellingen > algemeen > toegankelijkheid kan de kleur van de achtergrond worden ingesteld (keer kleuren om). Vergrotingen voor lezen of plaatjes kijken kunnen individueel worden ingesteld. Daarnaast is er de spraakoptie die menu's en veel apps toegankelijk maakt. Windows noemt dat de verteller, Apple VoiceOver en Android noemen het TalkBack.
- In de praktijk is de iPhone voor blinde mensen nog steeds te verkiezen boven een andere smartphone vanwege de standaard ingebouwde functies wat betreft toegankelijkheid. De ontwikkelingen staan echter niet stil en er verschijnen met grote regelmaat aanpassingen en nieuwe apps.
- De smartphone heeft hetzelfde systeem als de tablet. Voor iemand die blind is, is een smartphone gemakkelijker te bedienen dan een tablet. De oppervlakte is kleiner en dus makkelijker te 'overzien'. Het touchscreen kan over het algemeen goed gebruikt worden na enige oefening.

- In combinatie met een iPhone of iPad kan een extern toetsenbord worden gebruikt, dat draadloos, via bluetooth met de iPhone of iPad verbonden is. Ook de brailleleesregel met bluetooth kan worden gekoppeld. Met behulp van zo'n extern toetsenbord kan veel gemakkelijker worden getypt. Naast de officiële Apple-toetsenborden zijn er ook aanzienlijk goedkopere toetsenborden verkrijgbaar. In tegenstelling tot de Apple-toetsenborden, die platte toetsen hebben, zijn er ook toetsenborden met enigszins holle toetsen; deze maken het gemakkelijker de vingers op de toetsen te zetten. Om de vindbaarheid van sommige toetsen te verbeteren, kan gebruik worden gemaakt van zogenaamde bumpons (plastic nopjes met een zelfklevende achterkant) of stickers met een fluorkleur, bijvoorbeeld te bevestigen op de backspace-toets en op F4, F8 en F12.
- Voor jonge kinderen is een kidscover voor de tablet aan te bevelen. Dit is een hoes van foam die bescherming geeft bij vallen en stoten.
- Voor slechtziende mensen is een verstelbare beeldschermarm een goede aanvulling om de kijkafstand individueel in te stellen. Een goede zithouding en goede kijkafstand kunnen nek- en rugklachten voorkomen.

Apps

Om de iPhone en de beschikbare apps goed te gebruiken, is het een voorwaarde dat de basisprincipes van de iPhone bekend zijn.

We noemen hier enkele apps, die gemakkelijk in de bediening zijn:

- KNFB-reader (rond de € 99,-) zet gedrukte tekst om in spraak. Praktisch om een document zoals een menukaart voor te laten lezen of de tekst van de bereidingswijze van een pot of pak in de keuken. Deze app wordt regelmatig voor een lager bedrag aangeboden.
- TapTapSee: deze app geeft de gelegenheid een foto te maken van een voorwerp waarna je kort daarna te horen krijgt welk voorwerp het is. Je maakt een foto en krijgt de foto terug met een korte beschrijving. De knop Library geeft toegang tot je foto's op de telefoon. Ook van deze foto's kan een korte beschrijving worden gegeven.
- Aipoly heeft dezelfde functie als TapTapSee.
- Be my eyes: deze app zoekt contact met een beschikbare vrijwilliger die je kunt laten meekijken via de iPhone. Bijvoorbeeld in het geval dat je iets belangrijks op de grond hebt laten vallen en je geen idee hebt waar het naartoe is gerold. De meekijkende vrijwilliger kan zich wel een beeld vormen van bijvoorbeeld het interieur van je huis. Bedenk goed of je dat wel prettig vindt in verband met privacy.
- Er zijn ook apps die gebruikt kunnen worden wanneer je je verplaatst van A naar B. De smartphone kan gebruik maken van de gps-systemen. De iPhone kan, dankzij de ingebouwde gps-module en bijvoorbeeld de app Viaoptanav, goed worden gebruikt bij het verplaatsen van A naar B. Gelijksortige apps zijn Navigon (gratis) en Ariadne.

- Blindsquare informeert over de omgeving en helpt bij navigeren. Deze app wordt veel gebruikt door blinde en ernstig slechtziende mensen.
- Around me is een navigatie-app die in opkomst is en veel mogelijkheden heeft.
- Life 360: met deze app kunnen gezinsleden elkaar volgen. Mocht iemand stranden, dan is hij snel op te sporen. De app is gratis en werkt met VoiceOver.
- Er zijn diverse apps voor het openbaar vervoer:
 - Reisplanner (NS) (gratis);
 - OV9292 (gratis);
 - OVdelay (gratis): deze app geeft informatie over welke bussen en treinen in je buurt zijn. Dit werkt alleen als op je smartphone de locatie aan staat.

Veel van deze applicaties zijn in ontwikkeling en nieuwe apps zullen op de markt komen. Je kunt voor de laatste ontwikkelingen en advies op maat contact opnemen met Bartiméus.

8 Koken



Hoe kan iemand die zeer slechtziend of blind is koken? Wat is nodig om dat zelfstandig te kunnen doen? Wat is lastig en wat helpt? Hete pannen lokaliseren, weten wanneer de boter bruin is, kruiden doseren en wegen vragen om oefening en handige trucs. Informatie op verpakkingen is vaak niet toegankelijk voor mensen met een visuele beperking. Het plannen van de werkzaamheden vraagt ervaring en je moet weten hoe lang je over handelingen doet. Alle zintuigen moeten worden ingeschakeld, er is meer tijd en geduld nodig en gestructureerd werken is noodzakelijk. Bedenk goed wat je zelf wilt en kunt doen en wat kant en klaar gekocht kan worden. Zelf doen betekent ook grenzen stellen.

Hoe leer je koken?

Koken wordt voornamelijk geleerd door af te kijken bij een ander en het te gaan doen. Wanneer je blind of slechtziend bent, is het vaak moeilijk de gelegenheid en de ruimte te krijgen ervaringen op te doen. De omgeving ziet vreselijke ongelukken gebeuren; je snijdt je in de vingers; de keuken brandt af; alles wordt vies en wie ruikt dat op? Het kost altijd meer tijd. Kortom, begrijpelijke bezwaren. Toch is de enige manier om koken te leren, het echt zelf te gaan doen. In de

praktijk blijkt het vaak niet zo moeilijk als gedacht. Eenvoudig beginnen: meehelpen met koken, veel oefenen met snijden, een goede opbouw en een goed plan is de helft van het werk. Probeer negatieve ervaringen te voorkomen door eenvoudig te beginnen. Zelf snijden en schillen duurt nu eenmaal langer als je niet goed ziet. Het moeilijkste bij koken is het durven omgaan met hete pannen, het plannen en overzicht houden. Maak dus een keuze in wat je het eerst wilt oefenen.

Vreemde begrippen

Bij koken worden veel handelingen en termen gebruikt die voor mensen die blind geboren zijn niet vanzelfsprekend geleerd worden. Zij kunnen nu eenmaal niet afkijken. We noemen een aantal voorbeelden: Wat is strooien, klutsen, roeren, een snufje, een scheutje, een ei loskloppen? Wat is boter smelten en de koekenpan schuin houden om boter te verdelen? Hoe til je een deksel op en leg je deze omgekeerd neer?

De inrichting van de keuken

- Zorg voor een goed opgeruimde en overzichtelijke keuken, zodat keukengerei dat vaak nodig is vlot gepakt kan worden. Spullen op een vaste plek zetten, scheelt zoektijd. Maak eventueel een foto van de indeling van een keukenkastje en plak dit met geplastificeerd materiaal aan de binnenkant van een kastje, zodat anderen altijd een geheugensteuntje hebben van hoe dingen moeten staan.
- Kastjes en laden: zet datgene wat vaak nodig is, vooraan in het kastje en zet kastjes niet te vol. Sorteert de bestekbakken goed en laat ze niet overvol worden.
- Voldoende werkruimte op het aanrecht: er is ruimte nodig om de benodigde spullen neer te zetten en voldoende afzetruimte naast het kooktoestel.
- Zorg voor een goede hittebestendige mat op het aanrecht voor hete pannen.
- Verlichting en contrasten (voor mensen die slechtziend zijn): zorg voor goede verlichting onder de keukenkastjes, zodat er ook licht op het aanrechtblad valt. Pas op voor reflecterend licht op een aluminium aanrecht. Maak gebruik van contrasten, bijvoorbeeld een donker aanrechtblad tegen een lichte wand; afstekend gekleurde grepen aan de kastdeurtjes; felgekleurde pollepels of een gekleurd vergiet in het witte kastje.
- Merken: voorraadbusen kunnen gemerkt worden met grote letters of braille. Kruidenpotjes kunnen bij elkaar in een mandje bewaard worden. Gebruik verschillend gevormde potjes. Dat herkent sneller. En vergeet niet te ruiken.
- Goed materiaal: investeer in goed materiaal, bijvoorbeeld goede messen, een goede schaar en pannen met grepen die niet heet worden.
- Te veel storende geluiden kunnen afleiden tijdens het koken.

Welk fornuis?

De voor- en nadelen van gas, elektrisch, keramisch en inductiekoken op een rijtje:

Gasfornuis

- Voordelen: gas kun je horen en ruiken. Het reageert meteen; als je gas hoog zet, wordt het ook meteen heet en uit is uit.
- Nadelen: open vuur kan gevaarlijk zijn. Een pannelap kan bijvoorbeeld vlam vatten. Let dus extra op met lange haren, wijde mouwen of kettingen.

Elektrisch fornuis

- Voordelen: het is veilig, er is geen open vuur. De plaat is makkelijk schoon te houden. Een elektrisch fornuis heeft vaak getrapte knoppen.
- Nadelen: De kookplaat reageert niet meteen en blijft langer heet, waardoor er snel iets kan overkoken. Bij elektrisch koken moet vooruit worden gedacht: voordat iets gaat koken moet de knop al lager worden gezet. 'Bijna koken' is niet hoorbaar, dit moet door ervaring worden geleerd. Voor beginnende kokers is dat lastig. Het vergt in het begin veel begeleiding. Het is niet te horen of een plaat nog aan staat, dit is te controleren door aan de knoppen te voelen.

Keramisch fornuis

- Voordelen: het is veilig, er is geen open vuur. Alleen het gedeelte onder de pan wordt heet en de plaat is gemakkelijk schoon te houden. De plaat wordt meteen warm.
- Nadelen: de plaat is schadegevoelig. Eén korrel zand kan al krassen maken. De plaat is van (hard) glas, er mag dus niets op vallen. Een keramische kookplaat heeft geen oriëntatiepunten, het is een gladde plaat.

Inductiekoken

- Voordelen: het is veilig, er is geen open vuur. De bodem van de pan wordt verhit, niet de plaat. Alleen het voedsel in de pan wordt heet, de pan maar een klein beetje. De inductieplaat is gemakkelijk schoon te houden. De plaat reageert direct als deze wordt aangezet.
- Nadelen: alleen kookgerei gemaakt van ijzer, plaatstaal - al of niet geëmailleerd - en gietijzer is geschikt voor inductiekoken en moet een vlakke bodem hebben. Het is duurder in aanschaf. Er bestaat een 'kookmat' voor een inductiekookplaat van ATAG, de Pandoer. Deze is speciaal gemaakt voor slechtziende en blinde mensen. De (felgeel gekleurde) 'kookmat' laat goed zien en voelen waar je de pan moet neerzetten. Hij is gemaakt van dikke stevige siliconen, is gemakkelijk schoon te maken en op te bergen. Met behulp van op maat geknipte bakmatten kunnen oriëntatiepunten worden gemaakt op de kookplaat.

Tips bij het gebruik van de oven

- Door de richels aan de zijkant binnen in de oven te tellen, kan het rooster of de bakplaat op de juiste hoogte geplaatst worden. Oefen dit eerst met een koude oven. Ga recht voor de oven staan of ga door de knieën en houd de bakplaat met twee handen aan de zijkanten vast. Ga met de bakplaat naar de onderste richel. Zodra je die voelt ga je een tree hoger, totdat je op de juiste hoogte bent. Schuif de plaat een stukje naar binnen. Verplaats de handen naar de voorkant van de bakplaat en duw deze verder de oven in. Gebruik (losse vellen) bakpapier om onderin de oven te leggen, voor als het gerecht lekt of kruimels geeft. Na gebruik trek je het papier naar je toe, vouwt het op en gooit het weg. Zo blijft de oven schoner.
- Er zijn verschillende manieren om de stand van de knop en de corresponderende temperatuur te onthouden. Bijvoorbeeld: wijst de knop naar rechts (klokstand 3) = 100 °C, wijst de knop naar beneden (klokstand 6) = 200 °C, tussen stand 3 en 6 zit dan 150 °C, enzovoort. De verschillende standen kunnen ook om de 50°C gemarkeerd worden met reliëfpasta of bumpons (plastic nopjes met een zelfklevende achterkant).

Tips bij het gebruik van de magnetron

- De magnetron wordt veel gebruikt om iets op te warmen of diepvriesproducten te ontdooien. Er kan ook in gekookt worden. Laat iemand je de beginselen van het gebruik van de magnetron bijbrengen.
- De hoogte waarop de magnetron geplaatst wordt, is belangrijk. Voor iemand die slechtziend is, is een juiste 'kijkhoogte' prettig. Voor blinde mensen is een juiste 'pakhoogte' fijn.
- Niet al het kookgerei is geschikt voor de magnetron. Schalen kunnen erg heet worden.

Basisvaardigheden van het koken

Bedenk van tevoren goed wat je wilt leren. Koken is een ruim begrip en daar kunnen mensen heel verschillend over denken. In het algemeen geldt: begin eenvoudig en probeer goed in te schatten wat je kunt en wat haalbaar is. De voor- en nabereiding voor het koken zijn over het algemeen het meest tijdrovend. Schillen, snijden en groenten wassen zijn vaardigheden die je niet meteen goed beheerst; dat vergt oefening. Veel mensen kiezen daarom bewust voor het gebruik van kant-en-klaar gewassen en gesneden producten. Je betaalt er wel iets meer voor. Opruimen, afwassen of de vaatwasautomaat in- en uitruimen kost ook veel tijd en energie.



Tips en trucs bij de basisvaardigheden

- **Kruiden doseren.** Strooi kruiden op je hand en voel hoeveel erop zit. Vlees kun je ook kruiden door de kruiden op een droog bord te strooien en het vlees erdoor te halen. Zout pak je tussen duim en wijsvinger uit een zoutpot, dat is een snufje.
- **Boter afsnijden.** Je moet de hoeveelheid boter leren bepalen. Een plakje van een vingerdikte is bijvoorbeeld 50 gram, daar de helft van is dus 25 gram. Oefen hoeveel je nodig hebt om een ei te bakken of een stukje vlees.
- **Verpakkingen openen en sluiten.** Leer de schaar hanteren. Bekijk allerlei verpakkingen en vraag hoe ze het gemakkelijkst geopend en eventueel gesloten kunnen worden. Gebruik goede clips om pakken te sluiten.
- **Blik openen.** Oefen met lege blikken en draai de bodem eruit. Er zijn ook blikjes met lipjes.
- **Wegen en afmeten.** Oefen met het gebruik van een (braille of sprekende) weegschaal, een (braille) litermaat en vaste maten zoals een slagroombekertje, kopje, eetlepel of theelepel. Een setje maatlepels is ook goed te gebruiken.
- **Doseren van saus uit een fles.** Ketchup of ketjap kunnen in een lege jampot overgegoten worden, waaruit je met een sauslepel of gewone lepel de benodigde hoeveelheid kunt scheppen.

- **Pan op het gas zetten.** Zet, voordat je het gas aansteekt, eerst de pan op de juiste pit. Als de pan nog koud is, kun je controleren of hij recht staat. Voel of de pootjes van het rekje overal even ver onder de pan zitten.
- **Gas aansteken.** Wanneer er geen automatische ontsteker op het fornuis zit, gaat het aansteken van het gas het makkelijkst met een lange gasaansteker, ook wel kaarsenaansteker genoemd, met een vlammetje in plaats van vonken. Ga met de aansteker onder de pan langs een pootje van het pannenrek, totdat de punt van de aansteker tegen de pit aankomt. Dan het gas hoog zetten en een vonkje met de aansteker maken. Luister goed of de pit aanfloept en controleer het even met je hand hoog boven de pan. Aan de warmte voel je of het gelukt is. Draai altijd eerst het gas uit voor je een pan van het vuur pakt!
- **Elektrische/keramische kookplaat of magnetron.** Oefen met de knoppen en de oriëntatie op de kookplaat. Gebruik eventueel markeerpasta of bumpons.
- **Pan op de elektrische/keramische kookplaat zetten.** Zorg dat de pan aan de onderkant goed droog en schoon is. Door een natte onderkant hoor je telkens sissen en dit kan verwarrend zijn tussen de andere kookgeluiden. Een schilletje of iets anders onder de pan kan een vieze brandlucht veroorzaken.
- **Kookwekker bedienen.** Maak er een gewoonte van één of meerdere kookwekkers te gebruiken. De kookwekker moet voor het grijpen staan. Je kunt hem op de vaste plek laten staan, want je hoort de wekker toch wel aflopen. Er zijn braillekookwekkers en sprekende kookwekkers te koop, maar je kunt ook vrij eenvoudig een kookwekker aanpassen met merkpasta of natuurlijk je mobiele telefoon gebruiken.
- **Een hete pan 'lokaliseren'.** Als je de pan niet kunt zien, kun je met een houten spatel voorzichtig tasten naar de deksel, om daarna de deksel bijvoorbeeld met een keukenhandschoen op te tillen. Oefen deze dingen eerst koud en daarna pas heet.
- **Boter verspreiden en smelten.** Oefen eerst met een koude pan op het aanrecht; dan met een koude pan op het gasfornuis en daarna pas met het gas aan. Met bijvoorbeeld houten blokjes in de pan kun je goed horen wat er gebeurt als je de pan schuin houdt. Zorg dat de pan altijd contact houdt met de ondergrond, anders zet je de pan misschien scheef op de plaat terug. Als die plaat heet is, kun je niet meer met je handen controleren hoe de pan staat!
- **Vlees omdraaien.** Dit kan geoefend worden met een spons in een koude pan. Het vlees omdraaien kan met een duolepel, vleestang of met een lepel en vork.
- **Roeren.** Omdat een pollepel een ronde steel heeft, voel je niet goed hoe je de lepel houdt en of roeren effect heeft. Een lepel met platte steel werkt beter. Of vijl een stukje van de ronde steel plat.
- **Gebruik vaatdoekje.** Het is heel plezierig als je zo schoon mogelijk leert werken. Als er geknoeid wordt, kan er beter maar meteen opgeruimd worden. Keukenpapier of vochtige hygiënische doekjes zijn handig. Oefen het schoonspoelen en uitknijpen van een doekje.

- **Systematisch werken.** Zet spullen die niet meer nodig zijn aan de kant. Dat houdt de werkplek vrij en het voorkomt omstoten. Het gebruik van een bord is handig om een mesje of pollepel steeds op te leggen om snel terug te kunnen vinden. Afval en schillen kunnen in een afvalbakje op het aanrecht verzameld worden om alles in één keer in de vuilnisbak te gooien.

De zintuigen als hulp

Luisteren

Oefen met water koken; wanneer hoor je dat het kookt? Daarna met boter smelten. Als boter bijna gesmolten is, gaat het zachtjes sissen. Als de boter bruin begint te worden, wordt het sissen minder. Zodra het sissen stopt, is de boter heet.

Ruiken

Tijdens het koken kan je reukzin je veel informatie verschaffen. Het is handig dit goed te oefenen. Vaak kun je ruiken of iets te hard bakt of wanneer de aardappels bijna klaar zijn. De goede 'opletter' ruikt dan de geur van 'bijna aanbranden' of de geur van gekookte aardappels. Wapper de geur naar je toe om beter te kunnen ruiken.

Plannen van het koken

Het plannen van alle handelingen en het van tevoren inschatten hoe lang je over de voorbereidingen doet, kan ook eerst mondeling geoefend worden. Zo krijg je inzicht in het koken en in je eigen kunnen.

Kooktips

- Bedenk eerst wat je nodig hebt en zet alles klaar. Zet de spullen tegen de achterwand van het aanrecht, zodat er plaats overblijft om te werken.
- Gebruik een bord waar je de lepels en ander kookgerei oplegt.
- Doe een schort voor, het voorkomt vlekken op je kleren en je kunt je handen eraan afvegen. Doe het schort regelmatig in de was.
- In de schortzak kun je keukenhandschoenen stoppen, die heb je dan snel bij de hand.
- Zet de spullen die je niet meer nodig hebt, op de plaats terug waar ze horen.
- Afgieten kan met een afgietdeksel, dat is een deksel met gaatjes die op de pan geklemd kan worden, maar met een vergiet gaat het ook.
- Eieren, pasta of noedels kun je in een pasta-inzetmandje (doet denken aan een frituurmandje) koken. Je kunt het mandje optillen als het koken klaar is en hoeft niet te slepen met een pan met heet water. Zet het mandje in een schaal naast de pan en giet de pasta uit het mandje in de schaal. Eieren kun je koud afspoelen en uit het mandje pakken.
- Als je één keer afweegt hoeveel rijst of macaroni er in een kopje gaat, heb je je eigen meetinstrument.

- Bewaar yoghurt- en slagroombekers als maatbekers voor een halve, een kwart en een achtste liter.
- Er zijn handige snijplanken met een tuit/trechter en opstaande rand om groenten gemakkelijker in de pan te doen.
- Doe de pan niet te vol, het is dan moeilijker roeren en je morst sneller. Gebruik zo nodig een grotere pan.
- Als je je hand boven een pan met water houdt, kun je voelen of het water kookt: Houd de hand hoog boven de pan in verband met de hitte en zak naar beneden tot je hand net niet te heet wordt. Als je hand nat wordt van de stoom, kookt het water.
- Gebruik een vochtig doekje onder een pan of schaal als antislip als je op het aanrecht werkt.
- Kruiden of specerijen uit strooiptjes kun je het best eerst op je hand strooien. Met duim en wijsvinger kun je dan beter doseren. Het is handig kruiden in bakjes of potjes met deksels te doen waar je met je vingers of een maatlepeltje in kunt. Kruidenmixen kunnen handig zijn.
- Als je een hoeveelheid olie afmeet, kun je het straaltje over je vinger laten lopen om te voelen hoeveel het is. Koude olie voel je beter dan olie op kamertemperatuur. Om die reden kun je olie in de koelkast bewaren. Een schenktuit die een afgepaste hoeveelheid schenkt, is makkelijk.
- Keukenpapier van extra stevige kwaliteit neemt veel vet en vocht op.
- Je voorraad van blikken, pakken en bussen in de kast kun je merken met stickers of brailletabels die je zelf maakt en erop plakt of labels die je aan elastieken hebt bevestigd en zo vaker kunt gebruiken. Je kunt ook labellezers of voicebuttons gebruiken. Deze zijn ook te gebruiken op diepvriesbakjes en kruidenpotjes.

Tips voor het bereiden van vlees

- Voor vlees bakken of aanbraden geldt dat het vlees pas in de pan kan als de boter bruin is. De boter is bruin als het bruisen of sissen in de pan minder wordt, wat goed te horen is. Dan moet het vlees direct in de pan, het vlees moet dus klaarliggen.
- Speciale bak- en braadboter sinit niet of nauwelijks. Gewone margarine of boter wel.
- Vlees kan het best gebakken worden in een braadpan. Vanwege de hoge randen komen er minder spetters buiten de pan terecht en het is gemakkelijker met het omdraaien van het vlees.
- Tegen het spatten kan een spatdeksel gebruikt worden.
- Een duolepel is een vleesklem en handig voor het omdraaien van vlees.
- Een houten of hardplastic lepel kan dienen als oriëntatiemiddel in de pan of naar de pan toe. Een houten lepel wordt niet heet, maar kan wel branden. Leg hem na gebruik weer op het lepelbord.

- Als je iets in de pan moet leggen of gieten, kun je dit ook langs de steel van de lepel doen, zodat je zeker weet dat het in de pan terecht komt. Houd de lepel rechtop.
- Als er meerdere stukjes vlees gebraden moeten worden, is het overzichtelijker dit één voor één te doen. Het deksel van de braadpan zet je omgekeerd op een andere pan die vlakbij staat. Steeds als je een stukje vlees hebt dichtgeschroeid aan beide kanten, leg je dat even op het omgedraaide deksel. Daarna gaat alles terug in de pan.
- Voor het blussen van vlees zet je de deksel schuin van je af en laat water langs het deksel in de pan lopen.
- Als het lastig is erachter te komen wanneer vlees gaar is, kun je een lijstje maken waarop staat hoe lang verschillende vleessoorten op jouw fornuis moeten bakken.
- Het gebruik van braadzakken is handig. Snijd bijvoorbeeld kipfilet in stukken of laat dit bij de slager doen. Doe de kip in de braadzak en doe er zelf kruiden bij. Het kan ook zijn dat deze al in de zak zitten. Sluit de zak, schud of kneed deze daarna met je vingers en doe de zak vervolgens in de oven. Let wel even op bij het openknippen van de zak: knip de zak een stukje open en laat de stoom eruitkomen voor je verder gaat.

Tips voor het bereiden van groenten

- Veel groenten zijn 'panklaar' te koop. Ook aardappelen zijn geschild te koop. Dat is wel wat duurder, maar het spaart veel tijd.
- Champignons kun je snel snijden met een eiersnijder, als deze tenminste scherpe mesjes heeft.
- Komkommer en winterwortelen kun je goed schillen met een kaasschaaf of dunschiller.
- Als je een aardappel tijdens het schillen af en toe in het water doopt, voel je beter waar nog een stukje stroeve schil zit.
- Het pitten van aardappelen is een lastig werkje. Voor het schillen voel je de kuiltjes met de pitjes beter. Als je blind bent, kun je de aardappelen dus beter eerst pitten en dan schillen, hoewel na het schillen veel pitten automatisch verdwenen zijn. Ben je slechtiend? Dan kun je beter eerst schillen en dan pitten vanwege het kleurcontrast.
- Superbinten schillen gemakkelijker door hun omvang en er zitten vaak weinig pitten in.
- Een ui pellen kan lastig zijn, haal de buitenste rok eraf, dan heb je de schil ook gelijk te pakken.
- Een ui snijden gaat gemakkelijker als je hem eerst dwars doormidden snijdt. Leg de halve ui dan plat op de plank en gebruik een scherp mesje om de ui te snijden.
- Pellen van knoflook gaat makkelijker als de teen eerst geplet wordt.

- Het wassen van prei doe je door het wit van de prei in de lengte doormidden te snijden. Houd de slierten onder de kraan en laat het water er goed doorheen spoelen. Snijd de prei daarna in stukken.
- Op een gegeven moment ruik je dat groenten bijna gaar zijn. Zijn het groenten die niet zo'n duidelijke geur hebben, til dan het deksel even op om beter te kunnen ruiken.

Hulpmiddelen bij het koken

Er bestaan speciale hulpmiddelen voor in de keuken voor slechtziende en blinde mensen. Deze zijn onder meer te koop bij de hulpmiddelenleverancier. Overige hulpmiddelen zijn te koop in warenhuizen of gespecialiseerde huishoudzaken.

Hulpmiddelen van de hulpmiddelenleverancier

- Merkpasta: een hard wordende pasta waarmee tekens gezet kunnen worden op bijvoorbeeld knoppen van het fornuis. Een alternatief is textielverf die reliëf geeft; deze is verkrijgbaar in hobbyzaken.
- Bumpons, plastic nopjes met een zelfklevende achterkant om te markeren. Deze zijn ook bij doe-het-zelfwinkels te verkrijgen.
- Plakfolie om te etiketteren, voor braille.
- Braille- of sprekende kookwekker.
- Sprekende weegschaal.
- Maatlepels.
- Niveaudetector.
- Braillelabels, labellezers of voicebuttons.

Hulpmiddelen uit de huishoudzaak

- Sommige weegschalen zijn gemakkelijk aan te passen door het plastic ruitje weg te halen, waardoor de wijzer voelbaar wordt. De schaalverdeling kan met voelbare puntjes gemerkt worden.
- Voor slechtziende mensen is een digitale huishoudweegschaal vaak goed te gebruiken.
- Afgietdeksel om op de pan te klemmen.
- Duolepel of duotang: een hulpmiddel om vlees gemakkelijk om te draaien.
- Houten lepels.
- Kruidenpotjes en zoutpot met een grote opening, zodat je met twee vingers een beetje kunt pakken.
- Gasaansteker voor het fornuis.
- Grote onderzetter voor op het aanrecht.
- Goede pannen (let op het deksel voor afgieten).
- Spatdeksel.
- Snijplank met een tuit/trechter.
- Snijplanken van verschillende materialen/ kleuren.
- Grote, goed opvallende pannenonderzetters.

- Felgekleurde kunststof lepels en andere gebruiksvoorwerpen, zoals beslagkom, schilmesje en blikopener.
- Antislipdienblad.
- Maatbeker (met zelf aan te brengen puntjes).
- Dunschiller(s) of kaasschaaf.
- Goede, scherpe messen en schaar.
- Ovenwanten (bijvoorbeeld met vingers en siliconenmateriaal).
- Schort met zakken.
- Kookwekker(s).
- Melkwacht: een glazen plaatje dat je in de pan melk legt. Bij het koken van de melk gaat het kleppen.
- Keukenpapier van extra stevige kwaliteit.
- Stickers (gekleurd).
- Bakpapier voor onderin de oven.
- Elektrische rijstkoker (De goede verhouding bij het koken van rijst is 1 kopje rijst, 1½ kopje water. Als de rijst gaar is, gaat de koker in de warmhoudstand.)

De airfryer

De airfryer is een handig hulpmiddel in de keuken, het dient om te bakken met hete lucht. Een airfryer wordt veel gebruikt voor het bakken van patat en snacks zonder frituurvet. Maar je kunt er bijvoorbeeld ook broodjes of kipkluijjes in afbakken, want het is eigenlijk een heteluchtoventje. Het apparaat is volop in ontwikkeling, kijk bijvoorbeeld op www.airfryerweb.nl Daar staat ook een baktijdentabel. Let voor de aanschaf op welk merk het gemakkelijkst te bedienen is: Philips heeft een airfryer met een draaiknop. De voordelen van dit apparaat zijn dat het gemakkelijk te bedienen is, je niet bang hoeft te zijn voor vetspetters en dat het gezonder is dan frituren in vet. Standaard zit er een mandje in het apparaat, dit kan eruit. Vervolgens kan er gemakkelijk een passende grillpan in worden gezet. Om bijvoorbeeld een kipfilet te bereiden, leg je de filet in het mandje en bakt deze 12 minuten op 180 graden. Je hoeft de kip niet te keren. Een gepaneerde kipfilet kan op de grillpan worden gebakken zodat de paneerkrumels die op de pan achterblijven makkelijk kunnen worden verwijderd uit de pan. In gebruik is de airfryer goed te combineren met koken op het fornuis, met name als het lastig is om met meerdere pannen tegelijk te koken. Het mandje en de buitenpan zijn gemakkelijk af te wassen.

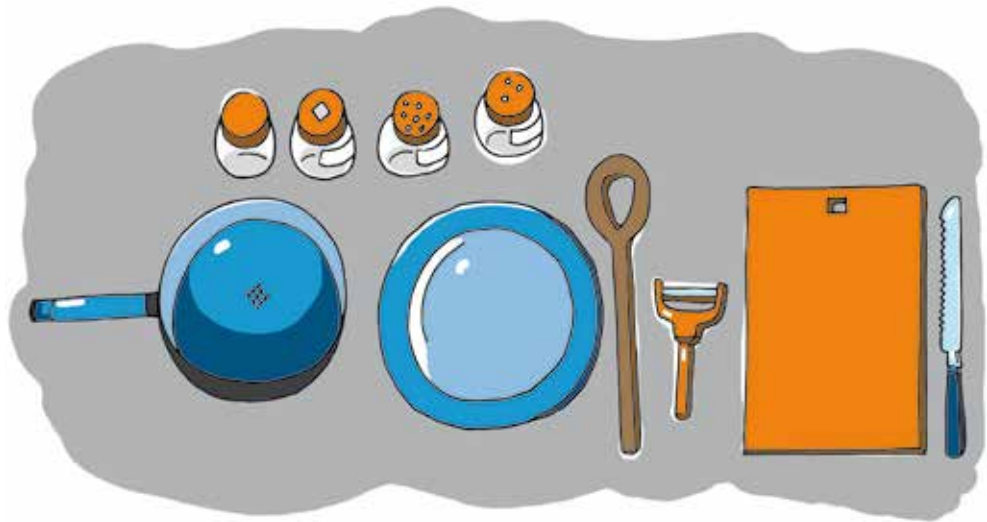
Veiligheid en hygiëne in de keuken

- Let goed op dat de stelen van pannen opzij gedraaid zijn. Als er een steel naar je toe gekeerd staat, kun je er gemakkelijk tegenaan lopen en de pan kan dan op de grond vallen. Pas ook op dat een steel zich niet boven een open vlam bevindt.
- Let goed op waar snoeren van bijvoorbeeld een mixer lopen.
- Pas op voor lange haren en sjaaltjes bij open vuur.
- Gebruik bij voorkeur pannen met handvatten die niet heet worden.
- Gebruik liever ovenwanten dan pannenlappen. Die beschermen de hele hand.
- Zet spullen waar je mee bezig bent steeds terug tegen de muur, zodat omstoten voorkomen wordt.
- Zet het gas laag voor je het aansteekt.
- Zorg dat materiaal dat in contact is geweest met rauw vlees niet nogmaals wordt gebruikt voor een andere handeling. Leg het weg na gebruik, bij voorkeur in de afwasbak of maak het direct schoon.
- Maak het aanrecht goed schoon na het koken of eten.

Lees- en luistertips

- Kookboeken bij de bibliotheekservice 'Passend Lezen'.
- Het tijdschrift Allerhande is in braille en digitaal verkrijgbaar.
- Je kunt recepten beluisteren met behulp van de smartphone en VoiceOver.
- Koken met gevoel van Judith Eurlings.
- Bakken met gevoel van Judith Eurlings.
- Opruimen... en weer terugvinden van Gerda Swellengrebel.
- Kookprogramma's op televisie geven veel informatie, bijvoorbeeld 24Kitchen.
- Op www.ah.nl staan veel kookvideo's. Voor kinderen zijn er leuke recepten om te oefenen en instructievideo's die basisvaardigheden laten zien.

9 Koken in de praktijk



Het vorige hoofdstuk bevatte algemene tips over koken. Nu volgen enkele praktijkvoorbeelden. Zoals steeds geldt dat je bij het leerproces eenvoudig begint en de moeilijkheidsgraad steeds een beetje opschroeft. Eerst meehelpen in de keuken en daarna een eenvoudige handeling zelf proberen. Als die handeling beheerst wordt, kan er weer iets bij. De hier beschreven kookhandelingen zijn in volgorde van moeilijkheidsgraad opgeschreven.

Iets in water koken in een pan is relatief gemakkelijk, omdat je niet vaak dicht bij de hete pan hoeft te komen tijdens het kookproces. Hooguit om af en toe te roeren en op het laatst om af te gieten. Bij bakken of braden zijn meer handelingen vereist en dat is dus moeilijker. Veel sauzen zijn kant en klaar te verkrijgen en hoeven alleen maar opgewarmd te worden of aangemaakt met kokend water. Iedereen heeft eigen voorkeuren en daarom moet het volgende vertaald worden naar ieders eigen eetgewoonten.

Op www.ah.nl/allerhandekids/ staan veel korte filmpjes over basisvaardigheden en recepten voor kinderen. Op www.allerhande.nl staan ook kookvideo's en instructiefilmpjes voor volwassenen. De filmpjes over het maken van gemakkelijke gerechten op www.24kitchen.nl zijn ook heel leerzaam.

Koken in een pan

Koken van pasta

(saus is een ander onderdeel, zie verderop)

Nodig:

- grote pan met water, vul tot 2 of 3 vingerkootjes onder de rand
- 1 theelepel zout
- kookwekker
- 1 beker pasta per persoon
- vergiet
- pollepel

Doen:

- Doe het zout bij het water.
- Breng het water aan de kook.
- Doe, als het water borrelt, voorzichtig de pasta in de pan. Doe dit door met de beker op de rand van de pan te steunen.
- Roer even door en wacht tot het water weer borrelt; zet het vuur daarna lager.
- Zet bij elektrisch koken de plaat eerder lager.
- Doe geen deksel op de pan, dan kookt het niet over.
- Zet de kookwekker (meestal 8-10 minuten).
- Zet het vergiet in de gootsteen.
- Roer af en toe in de pan.
- Zet het vuur uit als de wekker gaat. Giet de pasta af in het vergiet.
- Doe de pasta terug in de pan of voeg de saus erbij die al klaar is.

Je kunt de pasta ook in koud of nog niet kokend water doen als je het lastig vindt de pasta in het kokende water te doen. Laat de pasta dan wel een minuut minder lang koken.

Koken van rijst

Nodig:

- pan met 3 kopjes water per persoon
- 1 kopje (snelkook)rijst per persoon
- 1 theelepel zout
- kookwekker
- vork
- houten lepel

Doen:

- Doe de rijst, het water en het zout in de pan.
- Breng het water aan de kook.
- Roer het geheel een keer door met een houten lepel.
- Als het borrelt, zet je het vuur op de laagste stand.
- Laat de deksel op de pan.
- Zet de kookwekker (meestal 10 minuten).
- Als de wekker gaat: vuur uit en pan 5-10 minuten laten staan om droog te stomen.
- Voor het opdienen de rijst nog even met een vork doorroeren.

Een elektrische rijstkoker is eenvoudig te gebruiken.

Koken van geschilde aardappels

Nodig:

- pan met water
- 2 geschilde aardappels per persoon, in stukken gesneden
- theelepel zout
- kookwekker
- vergiet
- vork met lange steel, bijvoorbeeld een vleesvork

Doen:

- Doe de aardappels met het zout in de pan en doe er zoveel water bij dat de aardappels nét onder water staan.
- Breng het water aan de kook.
- Als het water borrelt: zet het vuur lager. Je moet het borrelen wel blijven horen.
- Zet de kookwekker op 15 minuten.
- Zet het vergiet klaar in de gootsteen.
- Als de wekker gaat: prik met de vork in de aardappels of ze gaar zijn, 1 á 2 keer prikken is genoeg.
- Zet het vuur uit en laat de aardappels uitlekken in het vergiet.
- Leg de aardappels weer in de pan.
- Zet de pan weer op de warme pit.
- Schud de aardappels nog even op.

Koken van panklare groenten

Nodig:

- pan met bodempje water
- theelepel zout
- ± 250 gram panklare groente, bijvoorbeeld boontjes, prei, worteltjes, broccoli, bloemkool, andijvie of spinazie
- kookwekker
- vergiet
- eventueel een klontje boter

Doen:

- Leg de groente in de pan met het bodempje water en het zout.
- Breng het water aan de kook, nog geen deksel op de pan doen.
- Als het water borrelt: doe de deksel op de pan en zet het vuur lager. Je moet het water zachtjes horen borrelen.
- Zet de kookwekker op de gewenste tijd, afhankelijk van het soort groente.
- Zet het vergiet vast klaar in de gootsteen.
- Laat de groente niet te lang koken, je ruikt het als de groenten gaar zijn.
- Als de groente gaar is: giet het water af met de deksel op de pan of giet alles in het vergiet. Daarna de groente terug in de pan doen.
- Roer eventueel een klontje boter door de groente.

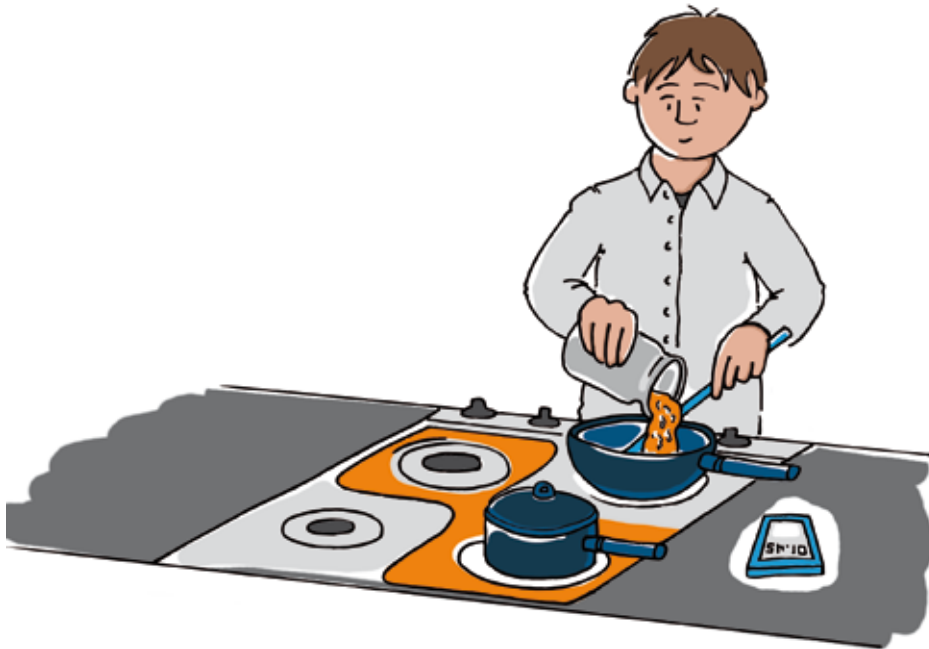
Het koken van bladgroente, zoals spinazie, is wat moeilijker. Bladgroenten worden opgezet met zout en alleen het water dat na het wassen nog op de bladeren aanwezig is. Doe eerst het vuur aan onder de pan. Leg de helft van de bladgroenten in de pan. Deze voorraad slinkt door de verwarming en dan kan de rest erbij. Roer de eerste helft en de tweede helft goed door elkaar. Nog even opwarmen en het is klaar. Een goed alternatief is diepvriesspinazie.

De kooktijden van groenten zijn afhankelijk van je voorkeur: sommige mensen houden van bijna rauwe groenten, andere mensen willen goed doorgekookte groenten.

Bereiden van aardappelpuree uit een pakje

Het scheelt veel tijd als je puree klaar kunt maken uit een pakje. Het is simpel, maar niet iedereen zal ervan houden. Met steeds een andere groente en bijvoorbeeld uitgebakken spekjes of rul gehakt erdoor, kun je op een eenvoudige manier verschillende maaltijden maken.

Bij het bereiden is het vooral belangrijk goed te roeren om de puree luchtig te krijgen. Het afmeten van de hoeveelheid melk of water kan met een vaste maatbeker of met bijvoorbeeld een leeg slagroombekertje als je weet hoeveel daarin gezeten heeft.



Bereiden van saus

Er is een ruime keuze in sauzen, die gemakkelijk te maken zijn. Er zijn kant-en-klare sauzen in zakken en potten die je alleen maar hoeft op te warmen. En er zijn pakjes droge bestanddelen die met water gemengd en opgewarmd moeten worden. Ook hier geldt weer: meet de juiste hoeveelheid water met een vaste maatbeker en vergeet niet om goed te roeren.

Verwarmen rookworst

Rookworst is een ideaal gerecht voor beginnende kokers.

Nodig:

- passende pan met water
- 1 rookworst
- kookwekker
- schaar, als de worst vacuüm verpakt is
- vergiet

Doen:

- Breng het water aan de kook.
- Haal de worst uit de plastic verpakking.
- Zet het vuur uit als het water kookt.
- Laat de worst voorzichtig in het hete water zakken.
- Stel de kookwekker in op 20 minuten.
- Haal de worst uit de pan of schud hem in een vergiet en laat de worst uitlekken.

Bakken in koekenpan of braadpan

Ook bij het bakken in een koekenpan leer je het best van gemakkelijk naar moeilijk, dus van weinig handelingen naar meer handelingen. Zo hoeft een gebakken ei of omelet niet omgedraaid te worden en hoef je bij het bakken van spekjes maar af en toe te roeren. Gehakt bakken vergt alweer meer behendigheid en bovendien durf om bij een hete en spetterende pan te werken. Een stuk vlees bakken is het moeilijkst omdat het vlees in de pan moet als de pan al heet is. Ook het omdraaien is een lastige handeling.

Omelet bakken

Nodig:

- koekenpan
- kommetje (geen plastic)
- 1 ei
- vork om ei los te roeren
- klontje boter
- snufje zout en peper
- spatel of pannenkoekmes

Doen:

- Breek het ei boven een kommetje, roer het los en strooi er wat zout en peper over.
- Doe een klontje boter in de koekenpan en smelt dit op een halfhoog vuur.
- Als de boter zachtjes begint te sissen, houd je de koekenpan schuin om de smeltende boter goed te verdelen over de bodem van de pan.
- Laat nu voorzichtig het ei in de pan glijden. Houd het kommetje tegen de rand van de pan, zodat je kunt controleren of je niet naast de pan giet.
- Zet het vuur niet te hoog en niet te laag. Je moet het ei zachtjes horen pruttelen.
- Na ongeveer 5 minuten is het ei gestold en klaar om uit de pan gehaald te worden. Houd de pan schuin boven een bord en laat het ei met een houten spatel op het bord glijden.

Spekjes bakken

Nodig:

- koekenpan (bij tefal-bodem geen vork of andere metalen voorwerpen gebruiken)
- houten spatel
- magere spekblokjes
- schaar, als de spekjes vacuüm verpakt zijn

Doen:

- Knip de verpakking open met een schaar en verdeel de spekjes over de bodem van de pan.
- Zet de koekenpan op een laag tot half hoog vuur en laat de pan heet worden.
- Roer af en toe met een houten spatel de spekjes los van de bodem.
- Na ongeveer 15 minuten zijn de spekjes uitgebakken en knapperig.

Spekjes zijn ook heel goed te bereiden in een magnetron. Leg een laag keukenpapier op een bord. Leg daarop de spekjes en dek deze weer af met een laag keukenpapier. Zet het bord in de magnetron. Anderhalve minuut op vol vermogen en klaar zijn de spekjes.

Gehakt of shoarmavlees rul bakken

Nodig:

- braadpan (deze heeft meestal geen tefal-bodem, dus kan een vork worden gebruikt)
- vork en eventueel houten spatel
- (gekruide) gehakt
- kookwekker

Doen:

- Prak het vlees of het (gekruide) gehakt met een vork los in de nog koude braadpan, zodat het al wat verdeeld is over de bodem. Boter of olie is niet nodig.
- Zet de pan op een halfhoog vuur.
- Roer het gehakt met een vork of spatel los van de bodem wanneer je het gehakt gaat ruiken en hoort sissen.

Bij gehakt moet je wat langer en vaker roeren om zeker te zijn dat al het vlees bruin wordt. Afhankelijk van de hoeveelheid is het gehakt na ongeveer 10 minuten gaar en rul. Rauw gehakt maakt een hoger sissgeluid wanneer je het prakt in de hete pan. Als het gaar is, klinkt het anders. Ruik en luister of het goed gaat.

Bakken van vlees, met omdraaien

Als je iets in een hete pan moet leggen, kun je een houten lepel als 'taststok' gebruiken. Je laat het stukje vlees langs de steel van de lepel in de pan zakken. Begin met een plat, stevig stukje vlees zodat het omdraaien makkelijk gaat. Zo'n stukje vlees is ook beter te voelen met de duolepel of vleestang. Een ronde gehaktbal of een kippenpoot is veel moeilijker te voelen en beet te pakken. Gebruik een houten lepel voor de oriëntatie in de pan.

Het bakken van vlees is niet gemakkelijk omdat het op hoog vuur moet om een goed resultaat te krijgen. En hoog vuur betekent ook meer kans op hete spetters, waar je van kunt schrikken. Uit voorzorg kan een ovenwant of kunnen dunne

katoenen kookhandschoenen gebruikt worden, samen met een kookschort tegen de spetters.

Als je meerdere stukjes vlees moet bereiden, is het gemakkelijker dat één voor één te doen. Haal steeds het aangebraden vlees uit de pan en leg dat op een bord. Bak dan het volgende stukje, enzovoort en voeg de gebakken stukjes op het laatst nog even toe in de pan. Dit is overzichtelijker.

Bakken van hamburger of ander dun, plat stukje vlees

Nodig:

- koekenpan
- klontje boter van ongeveer 25 gram, dat is de helft van een vingerdik plakje
- duolepel of vleestang
- bord
- hamburger, is al gekruid
- klein scheutje water in kannetje of eierdopje

Zet alles dicht bij de kookplaat. Leg de duolepel klaar op een bord en leg de hamburger er alvast tussen. Zorg dat de steel van de koekenpan opzij gedraaid is, zodat niemand ertegenaan kan lopen, maar kijk uit dat hij zich niet boven een andere pit bevindt.

Doen:

- Doe het klontje boter in de koekenpan en laat het heet worden op hoog vuur.
- Als de boter zachtjes begint te sissen, houd je de koekenpan schuin om de smeltende boter over de bodem te verdelen.
- Wanneer het sissen minder wordt, moet de hamburger in de pan.
- Schuif de hamburger af en toe voorzichtig heen en weer.
- Laat het vuur hoog staan en keer na een minuut de hamburger om met de duolepel of vleestang.
- Schuif de hamburger opnieuw af en toe heen en weer.
- Zet na een minuut het vuur wat lager.
- Je kunt ruiken wanneer de boter te heet wordt. Wanneer de boter hard blijft sissen terwijl het vuur al laag staat, doe er dan nog wat boter bij.
- Zet de kookwekker op 8 minuten.
- Na 8 minuten (of minder, afhankelijk van de dikte) is de hamburger klaar.
- Giet een klein scheutje water in de pan en roer even over de bodem om jus te krijgen.

Bakken van kipfilet

Je kunt de kipfilet van tevoren kruiden wanneer je het vlees niet verder in een schotel verwerkt. Wanneer je de kip later in een kant-en-klare saus verwerkt, is dit niet altijd nodig. Je kunt ook aan de slager vragen het vlees te kruiden of het in stukjes of plakjes te snijden. Zie verder bij de hamburger.

Bakken van vissticks

Vissticks zijn gepaneerd en heel zacht. Je knijpt ze snel kapot. Pas als je wat ervaring in het omdraaien hebt, kan het lukken. Het omdraaien zal beter gaan met een lepel en vork dan met een duolepel en vleestang. Oefen eventueel van tevoren 'droog' in een koude pan met bevroren vissticks. Zie verder bij de hamburger.

Braden van vlees in een braadpan

Het verschil tussen bakken in de koekenpan en braden in een braadpan is dat de braadpan hogere wanden heeft, waardoor het keren van vlees lastiger kan zijn. Een voordeel is weer dat er niet zo snel iets uit de pan kan vallen of over de rand kan schuiven. Bij braden gaat na het aanbraden van het vlees de deksel op de pan. Je hebt dan geen last meer van het harde geluid van het sissen en de hete spetters. Bovendien duurt het wat langer voor het gerecht gaar is. Het is dus wat rustiger koken dan het bakken in een koekenpan.

Slavink of braadworstje braden

Het lastige van een slavink is dat hij kan rollen en je niet in de gaten hebt of hij overal bruin is. Een truc kan zijn om hem wat plat te drukken voor je hem gaat bakken. Bij een braadworst gaat dat wat lastiger. Die moet vaak heen en weer geschoven en gerold worden. Dat vergt behendigheid.

Gehaktbal braden

Bij het braden van een gehaktbal geldt hetzelfde als bij de slavink; wanneer de ballen rond zijn, weet je niet of ze overal even bruin zijn. Door de ballen plat te maken, is dat beter te controleren.

10 Schoonmaken



Hoe kan iemand die slechtziend of blind is goed schoonmaken? Wat is nodig om dat zelfstandig te kunnen doen?

Wat is lastig en wat helpt? Iemand die niet of niet goed ziet, kan niet zien of iets vies is, maar kan dat wel voelen en ruiken. Alle zintuigen moeten worden ingeschakeld, er is meer tijd en geduld nodig en gestructureerd werken is noodzakelijk. Bedenk goed wat nuttig is om zelf te leren en wat beter aan een ander gevraagd kan worden. Zelfstandig zijn betekent ook grenzen stellen.



Jong geleerd

Schoonmaken leer je niet vanzelf als je blind of slechtziend bent. Betrek een blind of slechtziend kind daarom vanaf jonge leeftijd bij eenvoudige handelingen, zoals kruimels bij elkaar vegen of gemorst drinken weghalen. Laat een kind zelf een doekje halen om het drinken weg te poetsen. Bedenk daarbij het volgende:

- Waar kan een kind een doekje vinden?
- Hoe weet hij of al het gemorste is opgeveegd?
- Kan hij het doekje zelf uitspoelen, uitwringen en weer terugleggen?

Kamer opruimen

Hoe zelfstandig wil je dat een kind is? Welke keuzes worden gemaakt? Als een kind eraan toe is, kan gestart worden met het (gedeeltelijk) schoonmaken en opruimen van de eigen kamer. Maak een keuze uit de volgende handelingen, start met een handeling en bouw het vervolgens verder uit:

- Was naar de wasmand brengen.
- Kleren opruimen.
- Schoenen wegzetten.
- Lege bekers naar de keuken brengen.
- Volle prullenbak legen.
- Bureau of tafeltje afnemen.
- Vensterbank afnemen.

Leer een kind hoe ramen open en dicht kunnen zodat hij zelf het raam van zijn slaapkamer kan open doen om te ventileren.

Bij schoonmaken is systematisch werken belangrijk. Leer een kind van rechts naar links en van boven naar beneden vegen. Dan wordt geen plekje gemist. Leer ook om een 'kijk-hand' en een 'doe-hand' te gebruiken: een kijk-hand voelt waar iets ligt of waar het vies is; de doe-hand volgt en maakt schoon.

Hoe maak je een sopje?

Er zijn twee manieren om schoonmaakmiddel te doseren: door het middel in de dop te gieten en met de wijsvinger te voelen of die vol is of door direct een scheutje op de hand te spuiten. Voeg daarna warm water toe. Zorg dat een emmer of teil niet te vol is.

Oefen het uitwringen van een doekje en hoe dit op te vouwen of over een kraan te hangen. Een opgepropt doekje gaat ruiken.

Tips voor jongeren

Zelfstandig wonen

Ga je zelfstandig wonen, neem dan het schoonmaken van de woonruimte goed met iemand door. Samen kun je een plan maken hoe dingen gedaan moeten worden, welke karweitjes je eventueel wilt of moet uitbesteden en hoe vaak dat moet. Informeer bij de gemeente of je in aanmerking komt voor ondersteuning via de WMO.

Om te beginnen

- Ventileer regelmatig (met name bad- en slaapkamer).
- Ruim eerst op voordat je gaat schoonmaken.
- Werk gestructureerd, dan kost schoonmaken minder tijd en loop je minder risico's delen over te slaan. Werk zoveel mogelijk van boven naar beneden en van minder vuile naar vuilere karweitjes.
- Als je voorwerpen af wilt stoffen, doe dit dan met een vochtig doekje.

- Nadrogen met een theedoek voorkomt strepen en vergeten plekjes.
- Verschil in doekjes kun je aanbrengen door verschillende kleuren of verschillende materialen (structuren) te nemen. Vochtige wegwerp-schoonmaakdoekjes kunnen ook handig zijn.
- Met een kruimeldief kun je met de ene hand voelen en met de andere zuigen. Dit kan niet als je stoffer en blik gebruikt.
- Er zijn veel verschillende schoonmaakmiddelen, beperk het gebruik tot een paar en zorg voor verschillend voelbare flessen. Waar staan schoonmaakmiddelen in het huis? Welke doekjes kun je gebruiken? Laat je adviseren.
- Het is aan te raden regelmatig met een goedziende door de woonruimte te gaan en je attent te laten maken op dingen die je mogelijk niet hebt opgemerkt.
- Zelf dweilen? Het voordeel van het gebruik van een losse dweil en door de knieën gaan is dat je beter voelt wat je doet.
- Realiseer je dat plekken die veel aangeraakt worden, zoals deurklinken, deurposten en trapleuningen, vies worden.

Hygiëne in de keuken

- Vooral in de keuken is hygiëne belangrijk. Een vieze keuken kan leiden tot voedselbederf en het kan allerlei ongedierte aantrekken. Om dit te voorkomen, moet je na het koken het kooktoestel en het aanrecht schoonmaken.
- Het kooktoestel maak je gemakkelijk schoon door er een natte vaatdoek een poosje op te laten liggen. Knijp de vaatdoek daarna uit en veeg het losgeweekte vuil bij elkaar. Droog na met een droge theedoek.
- Realiseer je dat er spetters tegen de achterwand van het kooktoestel komen. Rondom en achter de kraan zijn ook plekken waar even gepoetst moet worden en het aanrecht moet ook worden afgenomen.
- Heb je een aangebrande pan, doe er dan koud water in en laat de pan weken.

Toilet en badkamer

- Het toilet is doorgaans een kleine ruimte en dus overzichtelijk. Het is verstandig iemand even goed uit te laten leggen hoe de indeling en de werking van het toilet is.
- Ook voor het schoonmaken van de douche is een goede uitleg nodig; niet elke douche is hetzelfde. Haal na het douchen haren uit het doucheputje. Ook in het afvoerputje van de wasbak verzamelen zich haren.
- Alle losse spullen van de wastafel en het planchet kunnen goed verzameld worden in een teiltje. Maak schoon met een natte lap en droog na met een theedoek, dit voorkomt strepen.

Stofzuigen

- Vraag goede uitleg over de stofzuiger en de hulpstukken. Hoe moet je de stofzuigerzak verwisselen, wat is het merk en nummer van de stofzuiger en waar zijn passende stofzuigerzakken te koop?
- Deel de kamer in vlakken in en zuig de kamer vlak voor vlak. Plekjes die wel eens vergeten worden, zijn de plinten, zowel het richeltje bovenop als de scheiding tussen plint en vloer, rondom de tafelpoten en hoeken.
- Randen en hoekjes zijn plaatsen waar vuil zich ophoopt. Zuig daar regelmatig met de buis van de stofzuiger.
- Sommigen vinden het handig zittend te stofzuigen met de borstel aan de slang zonder tussenstuk.

Lastige of tijdrovende klusjes waarvoor je hulp kunt vragen

- Spinnenwebben weghalen.
- Vuilniszakken verwisselen.
- Achter en naast het fornuis en de koelkast schoonmaken.
- Nagaan of er geen bedorven spullen in de koelkast staan.
- Schoonmaken van de koelkast en ontdooien van het vriesvak.
- Ontkalken van het koffiezetapparaat.
- Schoonmaken van randen van bijvoorbeeld de kookplaat onder het pannenrooster.
- Nakijken of stof en vuil ophoopt in hoeken of andere plekken waar de stofzuiger niet zo makkelijk komt.
- Aangeven wanneer de ramen gelapt moeten worden
- Ramen lappen.
- Oven of magnetron schoonmaken.
- Douchekop ontkalken.
- Douchegordijn wassen.

Ongelukjes

- Bij een ongelukje zoals een omgevallen beker, kun je met papier veel vocht opnemen. Een keukenrol is altijd handig om in de buurt te hebben.
- Gebroken glas kun je met vochtig keukenpapier oppakken, de scherven blijven dan plakken. Je loopt dan minder risico je te snijden. Het hele pakketje kan gelijk de afvalbak in. Eventueel kun je een theedoek of ovenhandschoenen gebruiken om grotere scherven te pakken. Tot slot goed stofzuigen.
- Ook vocht of een kledder groente kan eerst opgeveegd worden met keukenpapier en daarna kun je de vloer schoonmaken met een dweil.

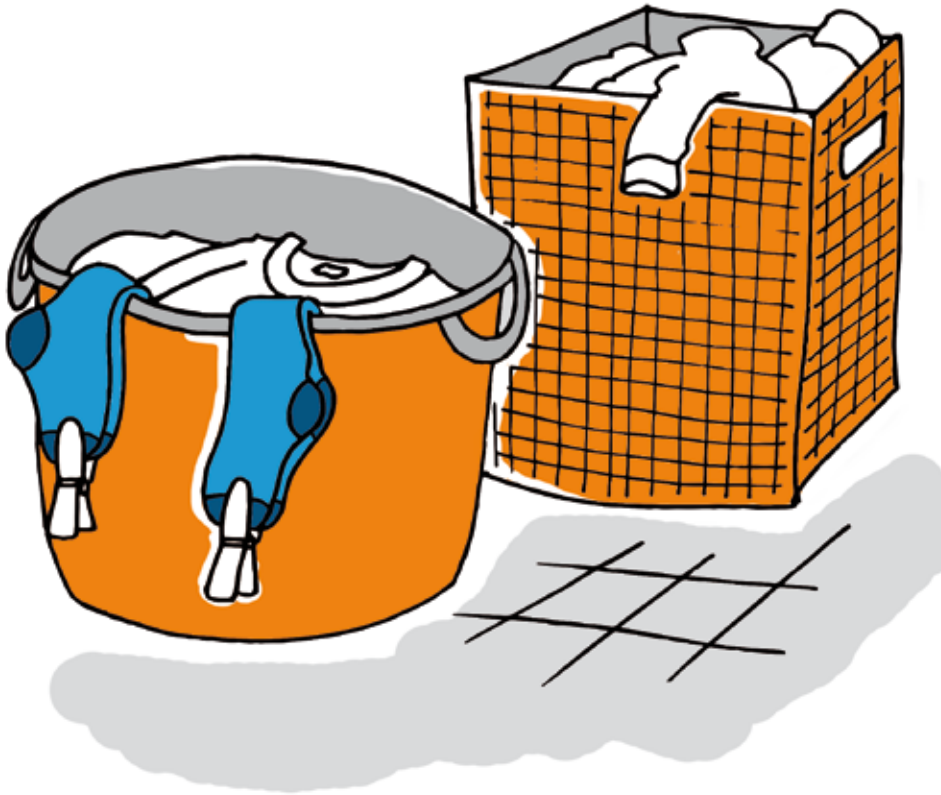
Aanbranden en overkoken

- Aangebrande aardappelen? Doe ze meteen in een andere pan en giet in de aangebrande pan een laagje water. Als de pan niet gewoon schoon te maken is, kan de pan opgekookt worden met een laagje water en een lepel soda. De volgende dag kan de pan dan gemakkelijker schoongemaakt worden. Soda kun je niet gebruiken in aluminium pannen, omdat soda aluminium aantast.
- Overgekookte pasta kan inbranden in de kookplaat. Als je de plaat direct schoonmaakt, voorkom je dit. Doe de brander uit, sla een doek om de afwaskwast en haal hiermee de viezigheid weg. Zo brand je je handen niet. Maak de vaatdoek schoon en herhaal dit tot het kooktoestel schoon is.

Oefensuggesties

- Laat jonge kinderen tegeltjes schrobben in bad of onder de douche.
- Oefen met het afwassen van plastic bekertjes.
- De vaatwasser uitruimen is een mooie oefening.
- Strooi wat ongekookte rijst op de grond. Laat het kind dit opzuigen, de rijst tikt tegen de buis. Laat met de hand controleren of de rijst weg is. Dit geeft inzicht in wat stofzuigen is en dat er vaak bij de randjes iets blijft liggen.

11 De was



Hoe kan iemand die slechtzind of blind is de was doen? Wat is nodig om dat zelfstandig te kunnen doen? Wat is lastig en wat helpt? Iemand die slechtzind of blind is, kan niet (goed) zien of iets vies is, maar dat wel ruiken. Een vlek is soms ook te voelen. Informatie over bijvoorbeeld een wasvoorschrift op kleding is niet toegankelijk. Alle zintuigen moeten worden ingeschakeld, er is meer tijd en geduld nodig en gestructureerd werken is noodzakelijk. Bedenk goed wat je zelf kunt doen en wat aan een ander gevraagd moet worden. Zelf doen betekent ook: grenzen stellen.

Voor de aankoop

Informeer bij het kopen van kleding hoe deze gewassen moet worden. Waslabels in kleding zijn vaak zo klein dat ze moeilijk of niet te lezen zijn. Rekening houden met gemakkelijk wasbare of kreukvrije kleding is ook handig, zoals overhemden die niet gestreken hoeven te worden.

Luchten

Kledingstukken die geen of weinig contact met de huid hebben, zoals jasjes, dikke truien en vesten hoef je niet altijd te wassen. Door ze een poos buiten te hangen of op een hanger voor het open raam, frist kleding goed op.

Sorteren van de was

Soort was	Voorbeelden
Witte was	witte lakens, theedoeken, ondergoed
Lichtbonte was	gekleurd beddengoed, lichte T-shirts
Donkerbonte was	spijkergoed en donkere sokken
Fijne was	blouses, shirts, synthetische stoffen
Handwas	wol en zijde

- Het sorteren van was is lastig. Het scheelt tijd als je voor verschillende soorten was, aparte wasmanden hebt, bijvoorbeeld voor witte was, licht bont en donker bont. Gooi de was direct in de juiste mand als het vuil is.
- Een losse sok vind je moeilijk terug. Sokken kunnen bij elkaar gehouden worden met een sokkenclip (Sockstar).
- Maak gebruik van waszakken om te sorteren, er zijn verschillende maten. Onder meer te verkrijgen bij Action.
- Haal de zakken van een kledingstuk leeg voordat ze in de wasmand gaan. Meegewassen gekleurde papertjes kunnen verkleuringen of vlekken veroorzaken. Meegewassen papieren zakdoekjes vind je in ontelbare kleine stukjes terug in de was.
- Natte was in een mand gaat stinken, hang was dus direct op om te drogen.
- De hulpmiddelenwinkel verkoopt speciale merkknoopjes. Deze knoopjes hebben verschillende vormen en kun je gebruiken om kleuren te herkennen bijvoorbeeld. Je kunt ook nieuwe technologieën gebruiken, zoals apps om kleuren te herkennen, zoals Aipoly Vision voor de iPhone en iPad. Bij de hulpmiddelenleverancier is ook een kleurendetector te verkrijgen.

Wasmachine

- Let er bij de aanschaf op dat de machine geen traploze knoppen heeft waarbij geen klik te horen is. Touchscreens zijn niet of erg moeilijk bedienbaar door mensen die blind of slechtziend zijn. Kijk voor goed bedienbare wasmachines op bijvoorbeeld www.kimbols.be
- Als je het bedieningspaneel van de wasmachine niet (goed) kunt lezen, kan dit aangepast worden. Je kunt bijvoorbeeld plakfolie, leukoplast of merkpasta gebruiken. Laat je informeren over de laatste mogelijkheden op het gebied van nieuwe technologie.
- Laat iemand je de werking van de wasmachine goed uitleggen: waar zit het rooster dat de pluizen opvangt, hoe en hoe vaak moet het pluizenrooster schoon worden gemaakt en in welk zeepbakje moet het wasmiddel? Denk ook aan het leegmaken van het bakje condenswater bij een condensdroger.

Wasmiddelen

- Hoe houd je de verschillende wasmiddelen en de wasverzachter uit elkaar? Een simpele oplossing is verschillend voelbare flessen van verschillende merken aanschaffen. Bijvoorbeeld een fles met een handvat en een fles zonder.
- De hoeveelheid wasmiddel kun je doseren met behulp van de dop en je vinger. Of je kunt een merkteken aanbrengen op de flessen.
- Doe waspoeder in een ruime bak, zodat je gemakkelijk kunt scheppen zonder te morsen.
- Het voordeel van waspads is dat je niet hoeft te doseren.

Wasdroger

- Laat iemand uitleggen hoe de wasdroger bediend moet worden en welk onderhoud nodig is.
- Vergeet het pluizenfilter niet schoon te maken.

Was ophangen

- Als je de was goed uitklopt en meteen netjes ophangt, krijg je minder kreukels. Dit scheelt strijken.
- Bij het ophangen van lakens ga je als volgt te werk. Leg het laken in een grote wasmand en zet de mand onder de waslijn. Zoek de bovenrand van het laken. Schud het laken los terwijl de onderkant in de mand blijft. Vouw de bovenrand met de punten op elkaar. Hang het laken over de waslijn en trek het door tot het ver genoeg over de lijn hangt. Is het laken droog, dan kan het vanuit deze positie worden opgevouwen.
- Hang overhemden bij elkaar, handdoeken bij elkaar. Dit vergemakkelijkt het opbergen van de schone was.

Strijken

- Strijken is een lastige klus. De bout moet goed heet zijn, maar dat geeft risico op branden van de vingers. Voorkomen dat je moet strijken is het beste advies. Mengvezels zijn daarom praktisch, dit is een combinatie van bijvoorbeeld katoen en viscose. Mengvezels kreuken minder en hoeven dus minder gestreken te worden.
- Centrifugeer overhemden en blouses niet te hard. Hang ze nat op een hangertje om te drogen, dat scheelt veel strijkwerk.
- T-shirts kun je op een zachte ondergrond goed met de hand glad strijken.
- Informatie over strijken staat op het waslabel. Laat iemand je vertellen wat erop staat of lees het label met behulp van een app.
- De diverse hittestanden van het strijkijzer kunnen gemerkt worden met (hittebestendige) merkpasta.

- Als je strijken leert, begin dan met het (lauw) strijken van theedoeken. Strijk eerst het te strijken gedeelte glad met de hand. Kun je vouwen niet zien, strijk dan in een richting. Bij blouses of overhemden die alleen onder een trui worden gedragen, kan het strijken beperkt worden door alleen de 'zichtbare' delen te strijken. Dit zijn de manchetten en de kraag.
- Veiligheid: zorg dat het snoer vrij hangt, zodat het ijzer niet op het snoer gezet kan worden. Gebruik eventueel een strijkveer, waarmee het snoer omhoog gehouden wordt.

Was opvouwen en opbergen

- Maak een goede kastindeling met de belangrijkste dingen op oog- of voelhoogte. Te hoge smalle stapels vallen eerder om.
- Blouses of overhemden hangen mooier op een hangertje. Doe de bovenste twee knoopjes dicht, dan blijft het kledingstuk mooi hangen.
- Berg sokken als setje op in een mand of lade. Sokken kun je als volgt opbergen. Doe de ene hand in een sok tot aan de hiel en pak met dezelfde hand de andere sok vast, trek die eerste sok over de tweede heen en je hebt een bolletje. Verzamel ze in een mandje. Twee sokken met een sokkenclip vastmaken werkt ook goed.

Vlekken

- Vlekken op je kleding merk je niet altijd op. Vraag bekenden je hierop te wijzen. Uit zichzelf zullen zij dit misschien niet gemakkelijk zeggen.
- Soms kun je vlekken herkennen als je nattigheid voelt of als een gedeelte van de stof wat stijf aanvoelt.
- Bij koken of andere klussen: draag een schort om vlekken op kleding te voorkomen.
- Vraag iemand hoe vlekkenmiddelen (ossengalzeep, vlekkendepper enzovoort) gebruikt kunnen worden als je dit zelf wilt doen.
- Voor veel vlekken geldt: doe er veel water op, dan verdunt de vlek.
- Informeer naar een stomerij in de buurt.

Adressen, boeken en websites

www.bartimeus.nl
www.visio.org
www.oogvereniging.nl
Ooglijn: 030 294 5444

Hulpmiddelenleveranciers:
www.worldwidevision.nl
www.slechtziend.nl
www.irishuys.nl
www.optelec.nl
www.lowvisionshop.nl

Passend lezen:
www.dedicon.nl

Boeken:
Koken met gevoel van Judith Eurlings.
Bakken met gevoel van Judith Eurlings.
Opruimen... en weer terugvinden van Gerda Swellengrebel, Bartimeusuitgave.

Op het vimeokanaal staan instructiefilmpjes van onder meer smeren, snijden en schenken: www.vimeo.com/album/2470833 (wachtwoord = ouders).

Kijk voor betaalhulpmiddelen op:
www.rabobank.nl/bedrijven/toegankelijkheid/moeite-met-lezen-en-zien

Meest uiteenlopende informatie:
www.kimbols.be