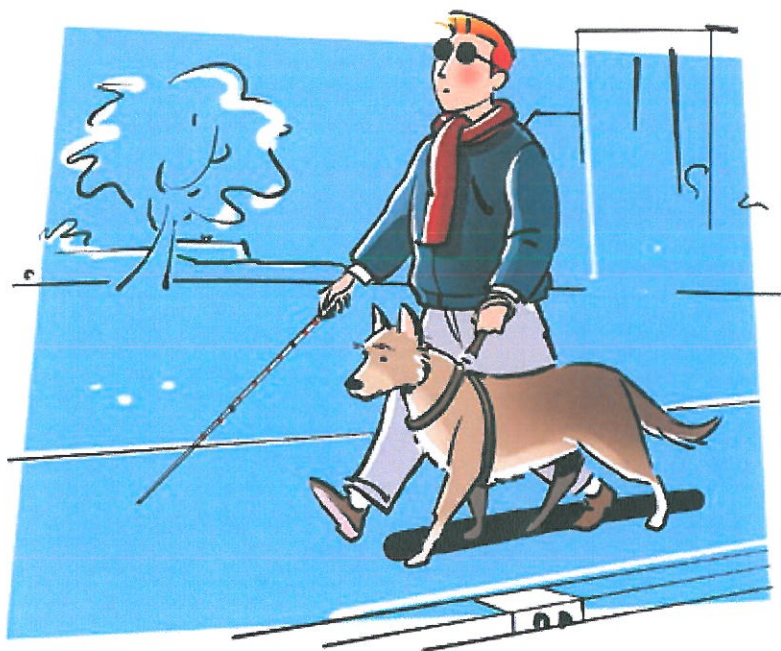


Noorderpoort

GEZONDHEIDSZORG EN WELZIJN
GRONINGEN

OPLEIDING VERZORGENDE

ZGK READER
ZORG EN BEGELEIDING
BIJ MENSEN MET VISUELE BEPERKINGEN



Inhoudsopgave ZGK Reader

Zorg en begeleiding bij mensen met visuele beperkingen

1	Inleiding	1
2	Psychosociale gevolgen	1
3	Hulpmiddelen	3
3.1	Braille	3
3.2	De blindenstok	3
3.3	Geleidehond	4
3.4	Lectuurvoorziening	4
3.5	Verlichting	5
3.6	Huishouden	5
3.7	De computer	5
3.8	Overige hulpmiddelen	6
4	Behandelvormen, leef- en woonvormen	6
4.1	(Her)organisatie in het huis	6
4.2	Specifieke behandel-, leef- en woonvormen	8
	In de praktijk	10

Visuele beperkingen

1 Inleiding

Er zijn in Nederland ongeveer 300.000 mensen met een visuele beperking, waarvan er ongeveer 75.000 helemaal blind zijn. Niet iedereen met een bril of contactlenzen behoort tot deze groep. Het zijn cijfers gebaseerd op de definitie van blindheid en slechthooftheid van de Wereld Gezondheidsorganisatie. Het werkelijke aantal mensen dat problemen heeft met de ogen of het zien is vele malen groter.

Een visuele beperking betekent dat iemand blind is of zo slechthoofdig dat een bril de beperking niet kan opheffen. Sommige visuele beperkingen zijn stabiel en andere zijn progressief; de klachten verergeren.

Er zijn verschillende vormen van slechthooftheid. Sommige mensen hebben maar een beperkt gezichtsveld, alsof ze door een koker kijken. Anderen kunnen alleen nog vormen onderscheiden op een lichte achtergrond. Er zijn ook mensen die juist een donkere achtergrond nodig hebben om nog iets te kunnen zien.

2 Psychosociale gevolgen

De gevolgen van een visuele beperking hangen samen met de ernst ervan. Bij het kind zien we over het algemeen een vertraagde ontwikkeling. Vanaf de geboorte voelt een kind zich uitgedaagd om te ontdekken. Blinde kinderen ervaren de omgeving eerder als bedreigend dan als uitdagend.

De sociale ontwikkeling loopt gevaar, omdat een kind een groot gedeelte van de sociale vaardigheden leert door imitatie. Ook bij de emotionele ontwikkeling speelt het zien een belangrijke rol. Emoties leren we onder andere door de gezichtsuitdrukking en lichaamshouding van andere mensen.

Mevrouw Demir kan heel moeilijk mensen herkennen. Gezichten blijven erg wazig, zelfs haar eigen gezicht. Ze zegt: 'Wanneer ik in de spiegel kijk, zie ik twee donkere vlekken in plaats van ogen, vage omtrekken in plaats van een gezicht en een witte massa er bovenop. Ik zie geen gelaatstreken, geen gelaatsuitdrukkingen. Wanneer mensen naar me toekomen kan ik soms hun stem herkennen, maar vaak moet ik vragen wie ze zijn. In het begin maakte me dit erg onzeker.'

Als je goed kunt zien, kun je je bijna niet voorstellen hoeveel je nog kan doen als je blind bent. Je bent gewoon niet anders gewend dan kijkend door het leven te gaan. Daarom ben je heel afhankelijk van je ogen. Mensen die blind zijn, maken extra veel gebruik van hun andere zintuigen. Want ook al zie je niets, als je blind bent, kun je nog gewoon horen, denken, praten, voelen en lopen. Het lichaam zoekt compensatie voor de eigen gebreken. Zo zijn een of meer andere zintuigen van blinden vaak beter ontwikkeld dan bij de gemiddelde ziende mens.

Een tekst van de website van de Belgische Kim Bols, die volledig blind is.

In de periode dat ik net volledig blind was, bevond ik me mentaal in een diep zwart gat: stoklopen, braille leren, enzovoort. Eén ding vond ik echter altijd al leuk en kon ik gelukkig nog blijven doen met behulp van spraak: met de computer werken! Ik kwam niet buiten de deur in die voor mij ellendige periode. Maar ik wilde toch iets nuttigs doen wat ook mezelf kon helpen met het verwerken van mijn handicap.

Aangezien ik destijds niet echt een goede informatieve site vond op het web, besloot ik er zelf ééntje te bouwen. Langzaam maar zeker groeide de webstek uit van een beginnersite rond verschillende onderwerpen, naar een mooie volwassen en neutrale website met allemaal informatie rond blinde en slechtziende personen.

Gelukkig ben ik sinds de komst van mijn blindengeleidehond Olly ook veel zelfstandiger geworden en heb ik inmiddels een knap sociaal leven opgebouwd! De webstek bijhouden is nog steeds mijn passie en ik ben dolblij met alle bezoekers en natuurlijk ook de fijne contactberichtjes!

Blijvende slechtziendheid of blindheid heeft grote gevolgen voor de manier van leven. Een slechtziende of blinde mist informatie die wij als vanzelfsprekend met onze ogen opnemen. Dit heeft gevolgen voor vrijwel alle aspecten van het dagelijkse leven. Daarmee bedoelen we onder andere gevolgen voor het wonen, het werken, vrijetijdsbesteding, vriendschappen en relaties. Gelukkig zijn er tegenwoordig veel aanpassingen mogelijk en zijn er veel hulpmiddelen die hierin kunnen ondersteunen. Er zijn tal van patiëntenverenigingen en contactgroepen waarop de cliënten een beroep kunnen doen.



Blind zijn

3 Hulpmiddelen

Nog niet zo lang geleden hadden blinde mensen veel minder mogelijkheden en waren ze veel meer afhankelijk van anderen dan nu. Ze telden niet mee en raakten volledig geïsoleerd. Tegenwoordig is dat gelukkig heel anders. Dankzij een heleboel handige hulpmiddelen kunnen slechtzienden en blinden zoveel mogelijk meedraaien in het gewone leven. Het bekendste hulpmiddel voor slechtzienden is natuurlijk de bril. Daar zullen we het verder niet over hebben; wel over andere hulpmiddelen.

Hulpmiddelen voor blinden en slechtzienden:

- braille
- blindenstok
- geleidehond
- lectuurvoorzieningen
- goede verlichting
- hulpmiddelen bij wonen
- overige hulpmiddelen

3.1 Braille

Door kleine reliëfpuntjes in een zespuntenmatrix worden letters, cijfers, leestekens en andere symbolen voelbaar gemaakt. Ook kan de cliënt zelf brailleteksten maken. Dit kan met behulp van een brailleschrijfmachine of de computer. Braille is een schrift dat een blinde moet leren lezen en schrijven.

Louis Braille was de zoon van een zadelmaker. Toen hij als driejarige jongen in de werkplaats van zijn vader aan het spelen was, probeerde hij een stuk leer te snijden met een scherp mes. Maar het mes gleed uit en kwam in zijn oog terecht. Hij werd blind aan dat oog. Later verspreidde een infectie zich naar het andere oog en werd hij volledig blind. Dit persoonlijke drama was voor hem de aanleiding om het brailleschrift te ontwikkelen.

3.2 De blindenstok

Op straat kun je iemand die blind of slechtziend is herkennen aan een witte stok met twee rode bandjes. De stok wordt gebruikt als een soort voelspriet. Hij wordt gebruikt om tijdens het lopen obstakels af te tasten of om de zogenoemde gidslijnen en geribbelde stoeptegels te voelen. In het verkeer hebben blinden de stok altijd bij zich. Iemand die de stok omhoog houdt, heeft voorrang bij het oversteken.

Een tamelijk recente ontwikkeling is de blindenstok met *sonar*. Door uitstralen en terugkaatsen van sonarsignalen krijgt de blinde informatie in de vorm van trillingen via een aantal knoppen in het handvat. Op basis van deze informatie kan de blinde tot een afstand van ongeveer 3 meter 'voelen' of er objecten in de buurt zijn. De werking van de sonar is vergelijkbaar met de parkeersensoren in auto's.

Met het toenemen van het aantal (slechtziende) ouderen, nemen ook de voorzieningen op maat toe. Zo zijn er tegenwoordig rollators met witte buizen en twee rode banden, speciaal voor slechtziende en slecht ter been zijnde ouderen.

3.3 Geleidehond

Nog niet zo lang geleden, en soms nog, sprak men van blindegeleidehonden. Omdat deze honden tegenwoordig meer kunnen leren dan alleen blinden begeleiden, wordt steeds vaker gesproken van geleidehonden. Ze worden ook ingezet om allerlei 'klusjes' te doen voor mensen in een rolstoel of met andere beperkingen.

Een blindegeleidehond is er speciaal op getraind om een blinde te begeleiden. Dit is alleen weggelegd voor honden die iets kunnen leren en hun baas trouw kunnen zijn. Bekende rassen die als geleidehond kunnen worden opgeleid zijn de labrador, de golden retriever en een herdershond. Als puppy gaat de hond naar een gewoon gezin waar hij leert zindelijk te worden en gehoorzaam te zijn. Verder gaat hij zoveel mogelijk mee op straat, naar winkels, in de bus en de trein om te wennen aan geluiden en geuren. Na een jaar gaat hij naar de geleidehondenschool. De training duurt een half jaar. Als de hond slaagt voor de test aan het eind hiervan dan krijgt hij een blinde baas.

Geleidehonden kun je meer leren dan alleen blinden buitenshuis begeleiden. Ook in huis kun je de hond allerlei klusjes leren. Denk aan de post of de kranten van de deurmat halen en naar het baasje brengen. Of de was uit de machine in een wasmand doen en de wasmand naar het baasje te brengen. De honden moeten daar natuurlijk wel speciaal voor getraind worden. Ze worden dan ook wel combinatiehonden genoemd.

Geleidehonden zijn erg duur. Alleen al de opleiding kost rond de €15.000. Gelukkig kan de aanschaf – net als veel andere hulpmiddelen – vergoed worden vanuit de Zorgverzekeringswet: direct of via een persoonsgebonden budget.

3.4 Lectuurvoorziening

Speciale blindenbibliotheken, ook via internet, leveren gesproken lectuur op een tape of cd, braillectuur en speciale groot-letterboeken. Ook leveren ze leerboeken en tijdschriften. Sinds enkele jaren bestaat een internetsysteem inclusief e-mailvoorziening dat werkt met braille- en spraakoutput.

3.5 Verlichting

Vooraf voor slechtzienden is het regelen van de lichtinval in lees- en werksituaties belangrijk. Je kunt gebruikmaken van specifieke leesverlichting, werkplekverlichting of afscherming van direct invallend zonlicht. In het algemeen is afscherming van fel licht voor veel slechtzienden noodzakelijk. Je kunt hierbij denken aan zonnewering of het dragen van een zonnebril. Speciaal voor slechtzienden die nog wel kunnen handwerken of andere hobby's willen uitoefenen, zijn er loepen met ingebouwde verlichting.

3.6 Huishouden

Voor mensen met visuele beperkingen zijn er handige hulpmiddelen voor in de keuken. Een speciale blindenmagnetron bijvoorbeeld. In plaats van gewone cijfers en letters, wordt alles aangegeven in braille. Wat ook handig is: een pratende magnetron. Er zijn horloges en wekkers met een spraakchip. Een soort sprekende minicomputer dus. Wanneer je op een knopje drukt, vertelt de wekker hoe laat het is.

In de Eurobox kan iemand muntgeld handig opbergen. Elk muntje past maar in één vakje. Dus alle munten van 5 eurocent zitten bij elkaar, die van 10 eurocent, 20, 50, enzovoort. In braille is af te lezen, waar welke munten zitten.

Als hulp bij het inschenken van vloeistof in een kopje, beker of glas is er de vloeistofindicator. Dit is een klein apparaatje dat over de rand van het glas wordt gehangen. Het geeft een signaal als het glas bijna vol is.

3.7 De computer

De computer is een ideaal hulpmiddel voor blinden en slechtzienden. Computers kunnen worden aangepast aan de eisen van de handicap. Te denken valt aan schermen met extra grote letters. Of de spraakboxen; dit is een elektronische stem die vertelt wat er op het scherm staat.

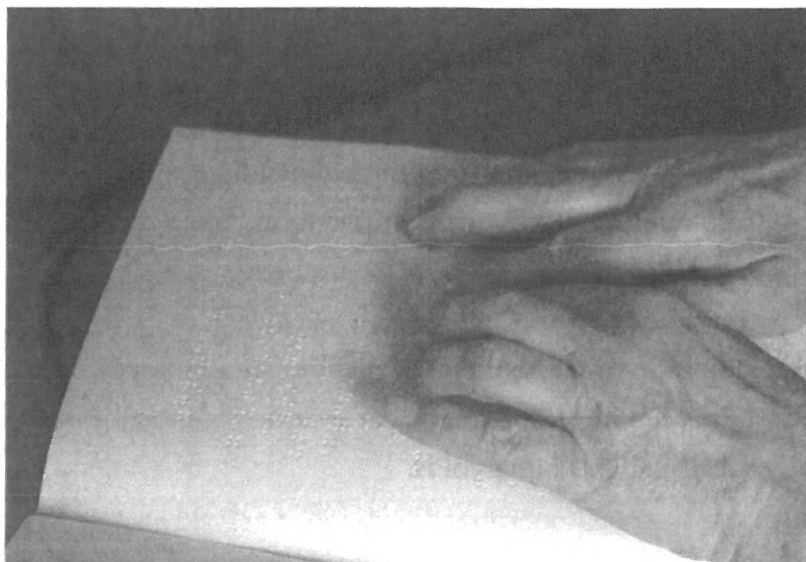
Er bestaan ook computers die computerteksten vertalen in braille. Met een speciale brailleprinter of dankzij een brailleleesregel kunnen blinden en slechtzienden de teksten lezen. Een brailleleesregel is een plat 'kastje' bij de computer. Regel voor regel leest het apparaatje de tekst op het scherm en zet de gewone letters om in voelbare brailleletters.

De slechtziende kan ook gebruikmaken van een beeldschermvergroter. Dit is een grote loop die voor een televisie- of computerscherm gezet wordt. Hierdoor wordt het beeld sterk uitvergroot.

3.8 Overige hulpmiddelen

Hoewel het nooit genoeg kan zijn, zijn er heel veel kleine hulpmiddelen voor blinden en slechtzienden. Hulpmiddelen die iedereen die kan zien ook zal herkennen. Denk aan geluidssignalen bij oversteekplaatsen en vooral aan tastpunten. Tastpunten vind je onder andere op toetsenborden, (mobiele) telefoons, afstandsbedieningen en op papier- en muntgeld.

Tastpunten op apparatuur zijn kleine knobbeltjes of streepjes in reliëf. Het zijn herkenningspunten voor de blinde om de vingers op een zodanige manier te plaatsen dat hij ook weet waar de rest van de toetsen zit.



Braille als hulpmiddel

Er bestaan de nodige aangepaste, bekende (kaart) spellen met grote items of met tastpunten waardoor ook blinden en slechtzienden deze spellen kunnen spelen.

4 Behandelvormen, leef- en woonvormen

Er zijn tal van leef- en woonvormen die ondersteuning bieden voor cliënten met visuele beperkingen. Er wordt gekeken naar leeftijd en de aard en mate van de beperking. Soms kunnen aanpassingen aan de woning voldoende zijn. Een andere mogelijkheid is om te zoeken naar specifieke behandel-, leef- en woonvormen.

We staan stil bij de twee mogelijkheden:

- (her)organisatie in het huis;
- specifieke behandel-, leef- en woonvormen.

4.1 (Her)organisatie in het huis

De volgende maatregelen en tips zijn ervoor om een veilige woonomgeving te creëren voor visueel beperkten. Een aangepaste omgeving zal tevens de onafhankelijkheid bevorderen.

Uitgangspunten voor een veilige en georganiseerde woning:

- verlichting
- kleurcontrast
- verwijderen van hindernissen
- organiseren en etiketteren

Verlichting

Goede verlichting is een basisvereiste voor bijvoorbeeld schrijven of lezen. Wanneer er goed gekeken wordt naar plaats en soort verlichting kan dit een aantal problemen al oplossen. De lampen moeten geplaatst worden op plaatsen waar lees- en schrijfwerk gedaan wordt of bijvoorbeeld in de keuken. De verlichting moet zeker versterkt worden op plaatsen waar ongelukken kunnen gebeuren, zoals in de hal of op de trap.

Kleurcontrast

Het aanbrengen van kleurcontrasten kan erg nuttig zijn voor visueel beperkten. Bijvoorbeeld: donkeren voorwerpen tegen lichte achtergronden plaatsen. Contrasterende kleuren helpen de visueel beperkten bij het bepalen van hun positie in de kamer: bijvoorbeeld tussen muren en tapijten, tussen het meubilair en de muren, tussen deuren en deurklinken. Ze kunnen zich daardoor makkelijker in de kamer bewegen. Ook het gebruik van effen kleuren is belangrijk. Patronen in bijvoorbeeld vloerkleden kunnen verwarrend zijn.

Verwijderen van hindernissen

Voor visueel beperkte personen zijn er heel wat hindernissen in huis. Hele simpele dingen als rondslingerende schoenen of openstaande deuren kunnen al ongelukken veroorzaken. Zorg ervoor dat voorwerpen niet rondslingeren en dat het meubilair weer op de vaste plaats teruggezet wordt. Ook losliggende vloermatjes kunnen ongemak geven. Zorg dat ze vast liggen. Opstapjes en trappen kunnen lastig zijn. Een tip: witte of gele strepen op elke traprede of opstap aanbrengen.

Organiseren en etiketteren

Voorwerpen die elke dag gebruikt worden krijgen een vaste plaats. Op deze manier zijn ze altijd terug te vinden. Zo kun je ook voorwerpen bij elkaar zetten in een rek of kast. Hoe je het organiseert is niet zo belangrijk, als er maar een systeem terug te vinden is. Etiketteren kan ook helpen. Bijvoorbeeld het etiketteren van etenswaren, de standen op het gasfornuis of op de wasmachine. Je kunt hiervoor verschillende etiketteertechnieken gebruiken.

Enkele voorbeelden:

- etiketten met grote letters;
- stickers met brailleaanduidingen;
- magnetische strookjes die een gesproken boodschap opnemen die later afgeluisterd kan worden;
- gekleurde stickers.

4.2 Specifieke behandel-, leef- en woonvormen

Voor de cliënt met een visuele beperking bestaan er tal van instellingen die behandeling en ondersteuning bieden bij wonen, werken en leren. Een aantal instellingen heeft zich speciaal toegelegd op onderzoek, behandeling en begeleiding van kinderen en jongeren. De ouders worden er intensief bij betrokken.

Omdat er in die instellingen echte specialisten werken op het gebied van visuele beperkingen zijn het *kenniscentra*. Ouders, cliënten, begeleiders en behandelaren kunnen er terecht voor advies. Vroeger werden het 'blindeninstituten' genoemd. Tegenwoordig zie je steeds meer gecombineerde instellingen die zich ook richten op auditieve beperkingen of op mensen die in algemene zin in hun communicatie beperkt zijn.

Behandel-, leef- en woonvormen:

- vroegbehandeling
- naschoolse dagbehandeling
- begeleid op kamers wonen
- zelfstandig wonen met begeleiding

Vroegbehandeling

Er zijn instituten die heel specifiek zijn in hun behandel-, leef- en woonaanbod. Kinderen van ongeveer 1,5 tot en met 5 jaar die visueel beperkt zijn, kunnen met hun ouders bijvoorbeeld gebruik maken van de zogenoemde *vroegbehandeling*. Bij vroegbehandeling wordt de kinderen op jonge leeftijd geleerd hoe ze kunnen communiceren met hun omgeving. Ook het omgaan met anderen en het uiten van gevoelens wordt op speelse wijze verbeterd. De kinderen gaan hiervoor meestal een aantal dagen per week naar een instituut of ze krijgen er 24-uurs begeleiding.

Ook de ouders krijgen begeleiding en worden geïnformeerd en ondersteund bij de opvoeding. Samen met de ouders wordt gezocht naar een voor het kind passende vorm van onderwijs of behandeling tijdens of na de peuterspeelzaal.

Naschoolse dagbehandeling

De naschoolse behandeling is speciaal gericht op kinderen en jongeren tussen 5 en 18 jaar. Deze kinderen gaan gewoon naar de basisschool of naar het voortgezet onderwijs. Maar het kan zijn dat ze extra ondersteuning nodig hebben om daar en in hun dagelijks leven goed te kunnen functioneren.

Het is de bedoeling dat de kinderen en jongeren beter leren omgaan met hun beperking. De zelfstandigheid en de zelfredzaamheid worden vergroot. Ze leren hoe ze hun vrije tijd op een goede manier kunnen invullen en hoe ze hulpmiddelen kunnen gebruiken. Ook hier worden de ouders weer betrokken en krijgen ze ondersteuning bij de opvoeding. Uiteindelijk moet het kind zonder hulp meedoen op school en in het gezin.

Begeleid op kamers wonen

Bij begeleid wonen, wonen jongeren met een visuele beperking samen met andere jongeren met deze beperking in een huis in een gewone wijk of straat. Er worden allerlei vaardigheden aangeleerd die nodig zijn om in de toekomst helemaal zelfstandig te wonen. De begeleiding is individueel en in het bijzonder gericht op het ontwikkelen van communicatievaardigheden en sociale en praktische vaardigheden. Dit op het gebied van wonen en werken, omgaan met vrije tijd, praktische zaken (kleren wassen, boodschappen doen, omgaan met geld), administratie, ontwikkelen en onderhouden van sociale contacten, verantwoordelijkheid nemen voor keuzes en zoeken van oplossingen voor problemen.

Samen met de jongere wordt een begeleidingsplan opgesteld. Het is dus erg afhankelijk van de ontwikkeling van de jongere hoeveel uren de begeleiding in beslag gaat nemen. Regelmatig wordt het plan geëvalueerd en zonodig aangepast.

Zelfstandig wonen met begeleiding

Vanaf 18 jaar kan de jongere begeleiding krijgen bij het helemaal zelfstandig leren wonen. De jongere huurt zelf een eigen woonruimte. De begeleiding is een stuk minder dan bij begeleid op kamers wonen. Ook nu wordt er samen met de jongere een begeleidingsplan opgesteld. De tijden waarop er begeleiding zal zijn, worden ook vastgesteld. De begeleider is nu niet of veel minder oproepbaar bij problemen. Het is de bedoeling dat die nu zelfstandig opgelost worden.

Woonvormen voor cliënten met meervoudige beperkingen

Er zijn ook woonvormen speciaal voor cliënten met een visuele beperking in combinatie met andere problemen. Ook hier wordt de nadruk gelegd op het aanleren van nieuwe vaardigheden. De begeleiding is individueel en het begeleidingsplan wordt samen met de cliënt opgesteld. Het doel is de zelfstandigheid van de cliënt te vergroten.

Harm Petersen (17), gezichtsvermogen 30%.

'Van veraf zie je niets aan mijn ogen. Ze zijn niet rood, maar schieten wel heen en weer. Daar merk ik zelf niets van. Ik woon intern in een instituut voor mensen met visuele beperkingen. Iedereen die daar woont zit in hetzelfde schuitje en de begeleiders zijn een soort vader en moeder. Wat ik vervelend vind, is dat ik buiten het instituut geen vrienden heb. Als ik in het weekend of tijdens vakanties bij mijn ouders ben, verveel ik me. Voordat ik in het instituut ging wonen, zat ik op een school voor slecht lerende kinderen. Ik was daar doodongelukkig. Ik kan goed leren, ik heb alleen wat meer aandacht nodig. Op het instituut heb ik mijn achterstand ingehaald. Ik wil zo snel mogelijk mijn diploma halen zodat ik iets met psychologie kan gaan doen.'

In de praktijk

Hierna volgen een aantal algemene handreikingen voor de praktijk.

Tip 1 Observeren

Niet alle mensen zijn even goed in staat om hun visuele problemen te delen. Of ze ontkennen ze, omdat ze er zelf nog niet aan willen. Soms kun je door goede observatie opmerken dat er sprake *kan* zijn van sluimerende visuele beperkingen.

Enkele voorbeelden:

- vreemde kledingcombinaties bij personen waarbij je dit niet gewend bent;
- onverklaarbaar vallen;
- blauwe plekken, snij- en brandwonden;
- iemand herkent je niet;
- bepaalde voorwerpen niet terugvinden;
- voorwerpen omstoten, morsen;
- tv kijken, lezen en schrijven gaan moeizaam; ook met bril.

Maar ook:

- kleurverandering van het oog;
- overmatig tranen van het oog.

Tip 2 Hulp tijdens de mobiliteit

Wanneer je een blinde of slechtziende begeleidt bij het lopen zijn de volgende punten belangrijk:

- Laat de cliënt zelf bepalen waar en wanneer hij je vast wil houden. Pak dus niet per definitie iemand bij de arm.
- Blijf iets voor de cliënt lopen. Zodoende voelt hij de richting waarin je loopt. Hierdoor hoeft je niet continu aan te geven in welke richting je gaat lopen. Dat ervaart de cliënt zelf.
- Waarschuw wel bij op- en afstapjes of trappen.
- Bij smalle doorgangen loop jij voorop.
- Bij het instappen in een auto is het belangrijk dat de blinde of slechtziende weet waar hij kan instappen. Een hand van de cliënt op het geopende portier leggen, is vaak voldoende voor de oriëntatie.

Tip 3 Communicatie

De woorden 'hier' en 'daar' hebben voor een blinde of slechtziende weinig betekenis. Ook wijzen naar een bepaalde plaats of gebaren maken, worden natuurlijk niet begrepen. Je kunt beter praten in termen van afstanden of de stand van de wijzers van de klok gebruiken. Bijvoorbeeld: het station ligt vier km hier vandaan of, je tas ligt achter je op de grond.

Tip 4 Gebruik gerust woorden als 'zien'

Gebruik gerust woorden als zien, kijken, lezen. Blinden en slechtzienden gebruiken deze uitdrukkingen ook. Wanneer je die woorden vermijdt, is dat eerder opvallend en komt het raar over voor de visueel beperkte persoon.

Tip 5 Je hoeft niet steeds te praten

In gezelschap van een blinde moet je niet het gevoel hebben dat je voortdurend met hem moet praten. Dit kan zelfs irritant zijn. In elk gesprek mogen stiltes vallen.

Tip 6 Omgang en communicatie

De onderstaande tips maken de communicatie en de omgang met slechtziende en blinde mensen makkelijker:

- Kijk direct naar een blinde of slechtziende als je tegen hem of haar spreekt. Zo kan hij of zij jouw stem met de ogen volgen en je aankijken.
- Spreek de blinde en slechtziende persoonlijk aan en richt je niet (alleen) tot hun begeleiders.
- Vertel altijd wie er in een ruimte zijn. Stel iedereen voor, ook kinderen en huisdieren.
- Ga in overleg vóór je hulp of begeleiding aanbiedt, en grijp de blinde of slechtziende persoon dus niet zomaar vast.
- Is hulp niet nodig, dring dan vooral niet aan.
- Noem bij begroeting altijd je naam, ook als je elkaar al kent. Je stem is namelijk niet altijd direct te herkennen.

- Je hoeft tegen een blinde of slechtziende niet harder te praten, maar spreek wel duidelijk;
- Geef aan waar een zitplaats is. Het makkelijkste is het, als je de arm- of rugleuning laat voelen.
- Als je met een blinde of slechtziende eet, is het handig te vertellen wat er op het bord ligt. Vaak wordt gedaan alsof het bord een klok is: bijvoorbeeld aardappels op 9 uur (= helemaal aan de linkerkant van het bord) en groenten op 6 uur.
- Sta even stil wanneer je bij een trap komt. Vertel of de trap naar boven of naar beneden gaat en neem vervolgens zelf de eerste trede. Zorg ervoor dat de blinde of slechtziende aan de kant van de trapleuning staat.
- Indien een blinde of slechtziende de trapleuning wil gebruiken, kan je zijn hand bij de leuning brengen, of je zegt waar de leuning zich bevindt en waarschuwt even wanneer de trap eindigt.
- Als je de jas aanneemt van iemand die blind of slechtziend is, zeg dan waar je de jas ophangt, zodat de persoon de jas zelf terug kan vinden.

(Bron: de Nederlandse Vereniging voor Blinden en Slechtzienden)

Tip 7 Kies een goede positie om te communiceren

Een veel voorkomende oogafwijking is die waarbij het gezichtsveld is beperkt. Mensen zien dan links en rechts van het midden veel minder dan normaal. Soms is het zelfs zo erg dat het lijkt alsof ze door een buis kijken. Dit wordt ook wel *kokerzien* of *tunnelvisus* genoemd. Als je weet dat iemand deze beperking van het gezichtsveld heeft, ga je uiteraard nooit naast iemand staan of zitten, maar altijd recht tegenover hem.

Een toenemende beperking van het gezichtsveld komt vaak voor bij ouderen. Ze kunnen of willen dat niet altijd zeggen. Bijvoorbeeld na een hersenbloeding of als ze dementerend zijn. Neem bij (zeer) oude cliënten daarom altijd het zekere voor het onzekere. Ga ook bij hen nooit naast ze staan of zitten.



Een goede mogelijkheid om met een blinde te sporten