



oogwenken

**Ideeën om een
visuele beperking
te compenseren**



oogwenken.nl
versie 1.7 | maart 2022

Inleiding

Dit document geeft ideeën om mensen met een visuele beperking te helpen in het dagelijks functioneren. Het is gebaseerd op persoonlijke ervaringen, aangevuld met tips uit allerlei bronnen. We proberen het zo breed mogelijk te verspreiden.

De hier beschreven ideeën zijn voorbeelden, ze proberen een begin aan te geven om te proberen wat werkt. Iedereen is immers anders en daardoor kan de aard van een beperking ook heel verschillend uitpakken. Benader de problemen met een open instelling. Wij hebben als visueel beperkte en mantelzorger steeds samen gekeken, gepraat, bedacht en geprobeerd. Soms ging met een 'verbetering' iets anders verloren en moest het dus toch worden aangepast. De foto's tonen meestal de oplossingen, soms ook hoe het juist niet moet; u herkent het wel. Ik beschrijf veel oplossingen zoals mijn partner Lidia, die leed aan een vorm van Alzheimer met sterke beperkingen in het zien en oriënteren, ze heeft ervaren. Het kan bij u; het kan bij u heel anders werken; zie het als een aanzet. Lidia wilde graag dat onze zoektochten anderen zouden kunnen helpen bij hun problemen.

Waar merken zijn genoemd, zijn ze van de door ons gevonden oplossingen, deze zullen niet voor iedereen het beste zijn; ze dienen als startpunt bij uw zoektocht. Hulpmiddelenwijzers op internet en bij hulpverleners kunnen ook helpen.

Arend Jan Klinkhamer
oogwenken@gmail.com

1. Kleur en contrast

Bij het onderscheiden en herkennen van vormen werkt het veranderen van contrast en gebruiken van kleur vaak goed. Heel donkere kleuren kunnen zowel bij dementie als bij slecht zien worden ervaren als een gat en niet als een voorwerp, een lichtere tint is dan beter. Als het zien van kleuren helpt, moet je de oplossingen in die richting zoeken, is het zien van kleuren juist beperkt dan vind je oplossingen mogelijk in verschil in contrast en grijswaarde.

Glimmende en (half-)doorzichtige voorwerpen kunnen moeilijk herkenbaar worden; we hebben glimmend keukengerei en glimmende handvatten kleur gegeven. Een keukenmachine op het aanrecht met veel glimmende onderdelen en doorzichtige mengkommen was geen verwarrend voorwerp meer door hem af te dekken met een theedoek.

Een glas water kan slecht zichtbaar zijn, een gekleurde onderzetter of een gekleurde of contrasterende beker kan dan helpen. Je stoot een glas of kop ook veel minder snel om als je je hand er over de tafel naar toe laat glijden totdat je hem voelt (een truc uit het blindencentrum). Lidia ontdekte bij glazen draaideuren en schuifdeuren die tot aan de vloer reikten dat ze op de vloer een kleurverschil zag voor en achter het glas: is er geen kleurovergang of tintovergang dan is de deur dus open.

Je kunt kleur aanbrengen met verf, maar vaak is krimpkins gemakkelijker: plastic hulsjes die je met een föhn ergens omheen kunt krimpen. Krimpkins is goedkoop en in allerlei kleuren te koop bij (web)winkels in elektronische onderdelen.

Kleur en contrast



Krimpkous: speciale plastic huls die met een verfblander of aansteker om een handvat kan worden gekrompen, hier deels om de handgreep gekrompen.



Kleurig keukengerei. Zorg ook dat in elke lade en elk kastje alleen vaak gebruikte spullen liggen



Een glimmende handgreep krijgt meer contrast met een krimpkous (de handgreep even losschroeven).



Kleurige en voelbare plakdoppen (hulpmiddelenwinkel: 'bump-on') en geel plakband om de belangrijkste knoppen te markeren.

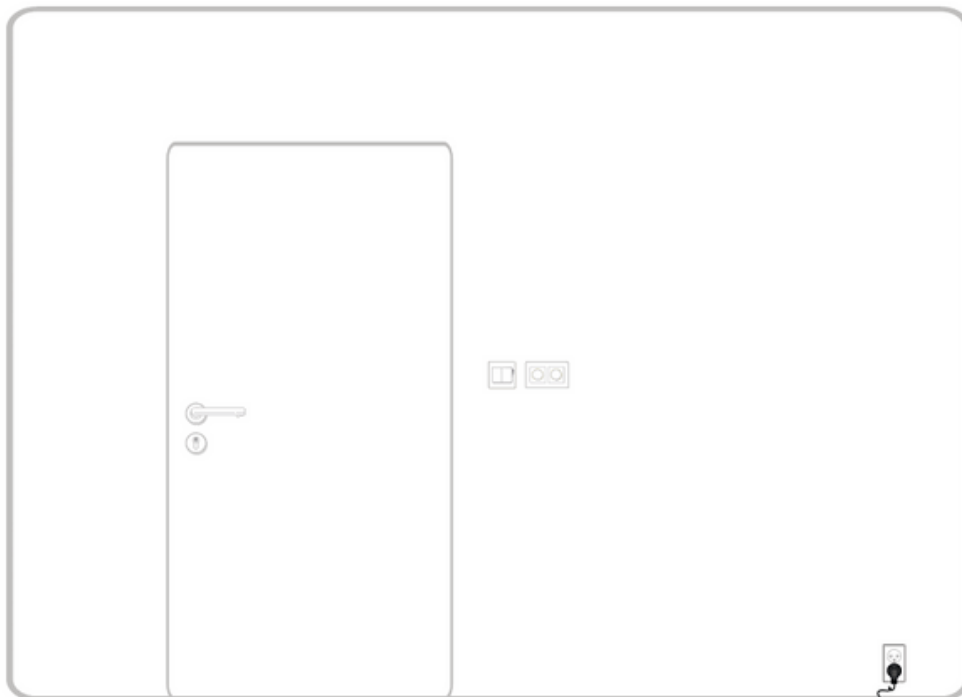


Met het zelfgemaakte plexiglas plaatje kun je op het gevoel een of twee kopjes op de goede plek onder het espressoapparaat zetten.

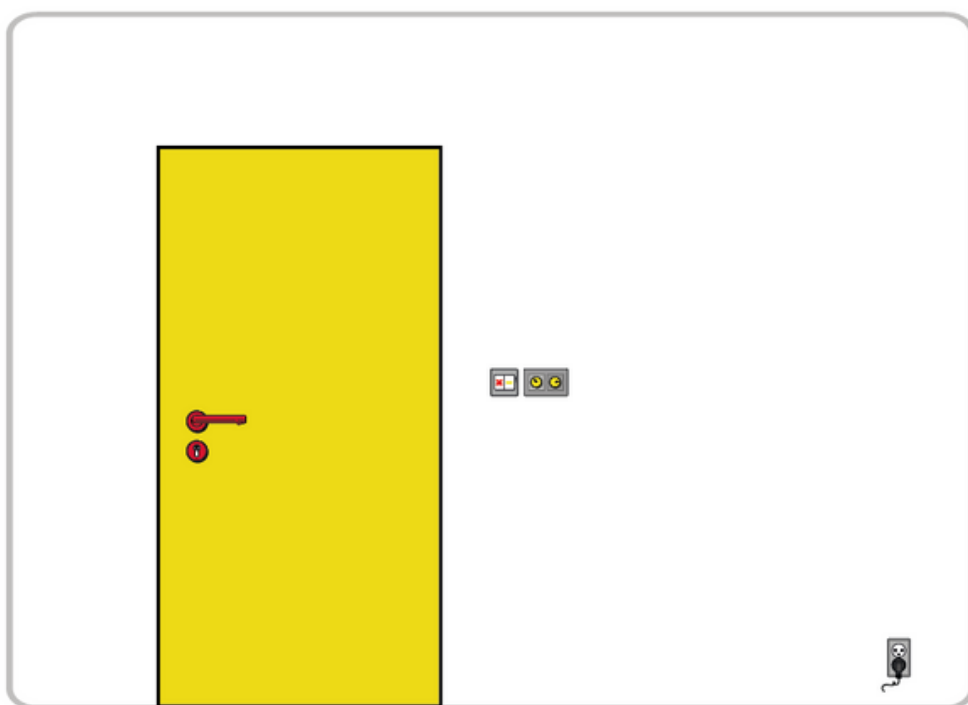


Een glimmende keukenmachine die je vaak gebruikt kun je camoufleren met een theedoek.

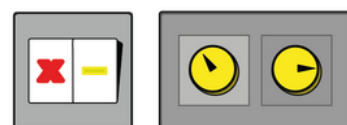
Kleur en contrast



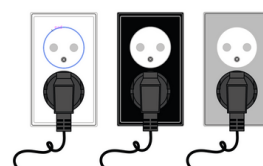
Een deurkruk kun je beter vinden door het contrast met deur, kozijn en muur te versterken. Je kunt ook of de deur of het kozijn verven. Als de deuren in huis allemaal op elkaar lijken kun je beneden en op de verdieping verschillende kleuren gebruiken



Schakelaars kunnen naar functie worden onderscheiden met tape in verschillende patronen. Contrast maakt **scha-**
kelaars zichtbaar en **dimmers** onderscheidbaar (kapje losschroeven, met een spuitbus verf kleuren).

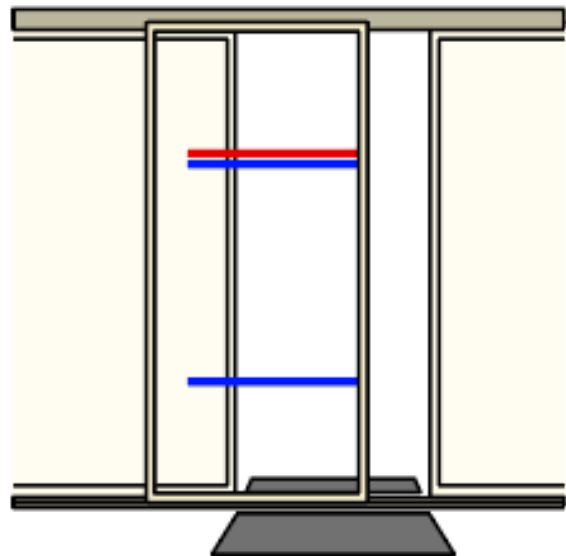
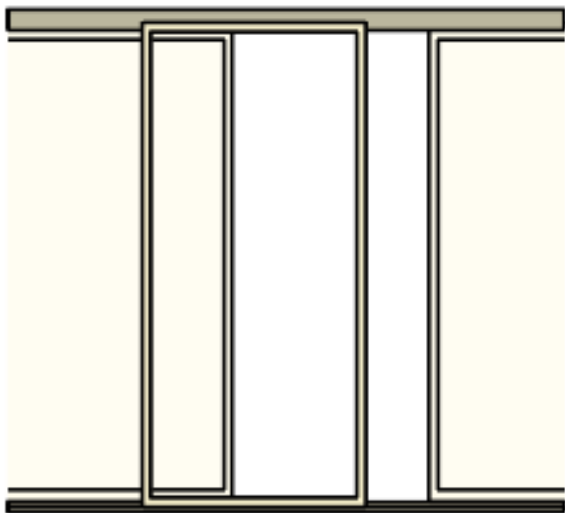


Een **stopcontact** wordt herkenbaar door het contrast te geven. Maak hem niet zó donker dat een zwarte stekker niet meer afsteekt.



Kleur en contrast

Gekleurde tape markeert glazen schuifdeuren; iets lager dan ooghoogte werkt goed. Als het oriënteren moeilijker wordt verschuift de blik meer naar de vloer, de tape op ooghoogte wordt dan niet meer gezien, een strook tape op kniehoogte wel.



Kleur en contrast

vergelijk:



Een wastafelkraan met **twee knoppen** voor warm en koud kan **onveilig** worden in het gebruik.



Een **eenhandkraan** kan dat oplossen.

2. Licht en gezondheid

Iedereen, ziek en gezond, blijkt veel gevoeliger voor de hoeveelheid licht in de omgeving dan we lang hebben gedacht.

Je stimuleert een goed energieniveau overdag en een goed dag-nachtritme door direct na het opstaan veel licht te hebben (1000 tot 2000 lux op ooghoogte bij een kleurtemperatuur meer dan 4000 K, bij warmere kleuren is 3000 lux nodig). Dat is veel meer licht dan we nu gewend zijn. **Wees niet bang voor veel licht**, probeer eens de sterkste lamp die je kunt vinden. Schemeren maakt duf.

Buiten is het altijd lichter dan binnen, dus **ga met name 's ochtends of in het begin van de middag een uurtje naar buiten, al zit je maar op een bankje**. En, zoals een specialist in licht en gezondheid tegen me zei: "Als je dan toch achter de geraniums zit, ga er dan wel vlak achter zitten", oftewel: zet overdag je stoel altijd vlak bij het raam, in het licht.

Slaapt iemand 's nachts onrustig met veel dutjes overdag? Probeer ook dan 's ochtends meer licht in te zetten, vooral in koele tinten. In de loop van de middag en in de avond is het goed om het licht weer minder fel te maken en warmer, 'gezelliger'. Als je 's avonds in fel licht zit, val je slecht in slaap.

Verlichting

Het gezichtsvermogen kan op verschillende manieren veranderen. Mijn partner kreeg behoefte aan meer licht en ze bleek ook beter te zien met **witter licht**. Wij ontdekten dat bij toeval; het is de moeite waard om uit te proberen. We hebben overal lampen met een **koelere witkleur** en veel **hogere lichtopbrengst** ingedraaid. Hier en daar hebben we ook lampen bijgeplaatst, bijvoorbeeld spots aan het plafond in de keuken om in donkere lades en donkere hoeken te schijnen. Op overlopen, in gangen en op trappen is het vaak ook te donker. De foto's op de volgende pagina laten voorbeelden zien.

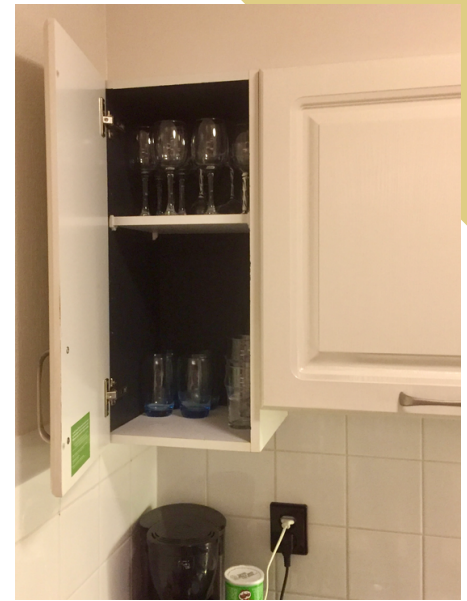
Licht



Plafondarmaturen met gerichte spots met hoge lichtopbrengst brengen licht op bijvoorbeeld een kalender en in (koel)kasten en laden.



Een klusser die vertrouwd is in het werken aan 230 Volt kan een armatuur aanpassen zodat er drie lampen in passen in plaats van een.



Het is niet altijd alleen het licht, soms moet je ook de donkere binnenkant van een kastje of een lade een licht kleurtje geven met wat verf of een vel licht papier onderin een lade



Kleding is gemakkelijker te vinden door onder kastplanken of laden ledstrips te monteren. Dit is zelfbouw, keukenzaken leveren kant en klare sets



Als je de lade uittrekt, zet de kastschakelaar (linksboven in de hoek) het licht aan, de lus in de draad geeft de lade ruimte om uit te schuiven. De foto van onderaf toont hoe de strips onder elke lade zijn gelijmd.

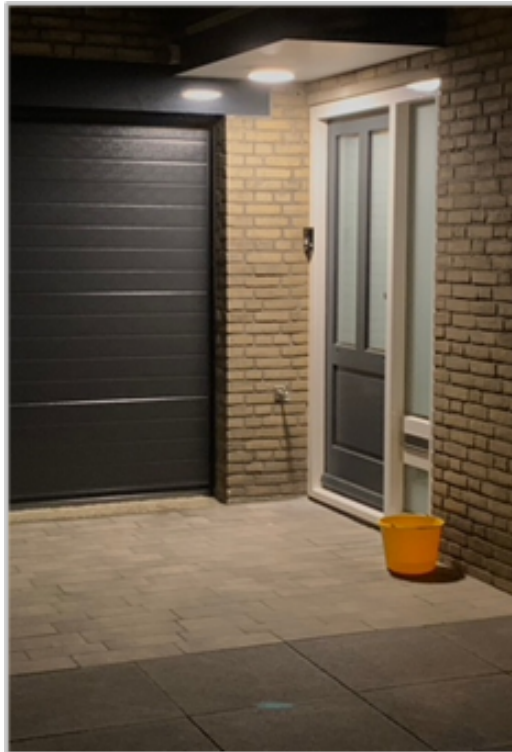
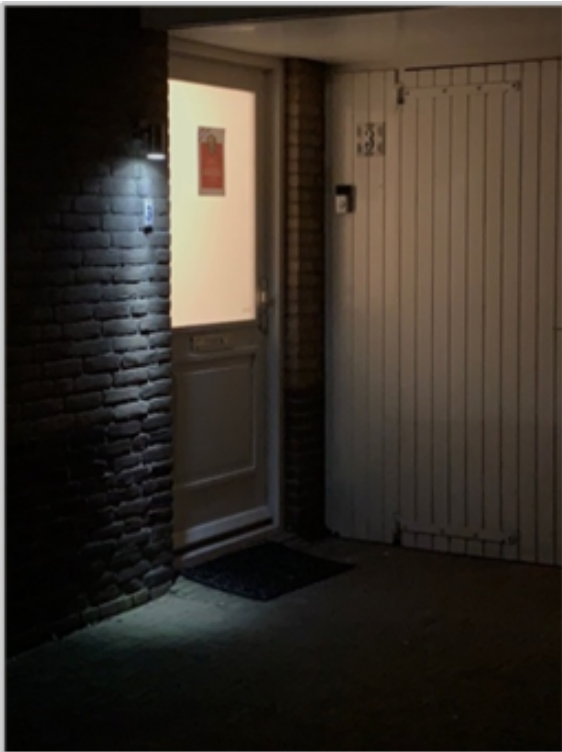


Goed werklucht op tafel met een verstelbare led buislamp met hoge lichtsterkte en brede bundel. Let ook hier op de lichtkleur. Deze geeft 3000 lux daglichtkleur op krantgrootte (Merk: Daylight Slimline LED Ultra Bright, kan ook in een koffer mee op reis).

Licht



Je kunt lades ook verlichten (bij ons waren spots aan het plafond voldoende). Er zijn vrij eenvoudig te installeren ledstrips (maar niet elke lade biedt de ruimte ervoor!). Houd de lades zo leeg mogelijk: alleen het dagelijks gebruikt bestek. Leg de rest ergens anders, uit de weg.



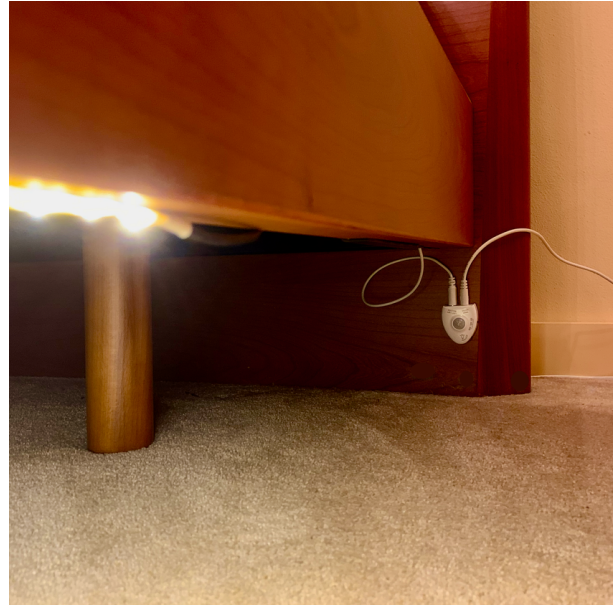
De **buitenlamp** moet niet alleen het pad naar de voordeur helder verlichten maar ook de voordeur zelf met het **sleutelgat** en de **deurkruk**. Als op de linkerfoto het ganglicht uit is, helpt de buitenlamp nauwelijks, rechts is de verlichting goed, ook door de lichte kozijnen van de voordeur.

3. Oriëntatie

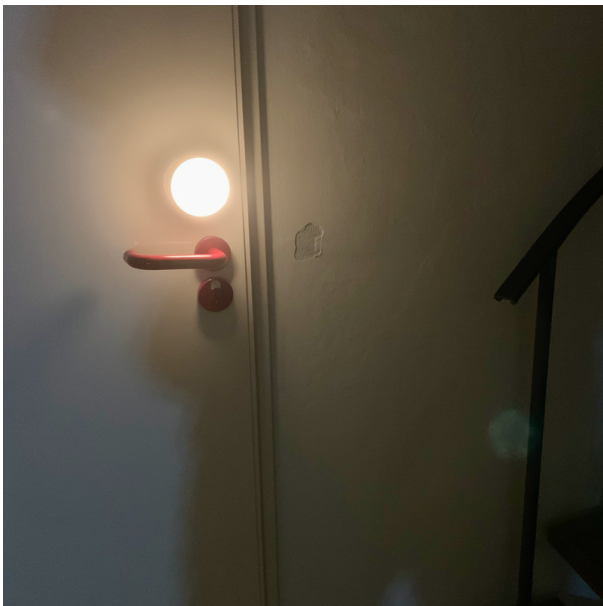
In dit stukje een aantal zaken die vooral met oriënteren te maken hebben: hoe weet ik waar ik ben, waar ik naar toe moet en hoe ik terug kom? De weg naar het toilet is even belangrijk als de weg terug naar de woonkamer of naar de slaapkamer.



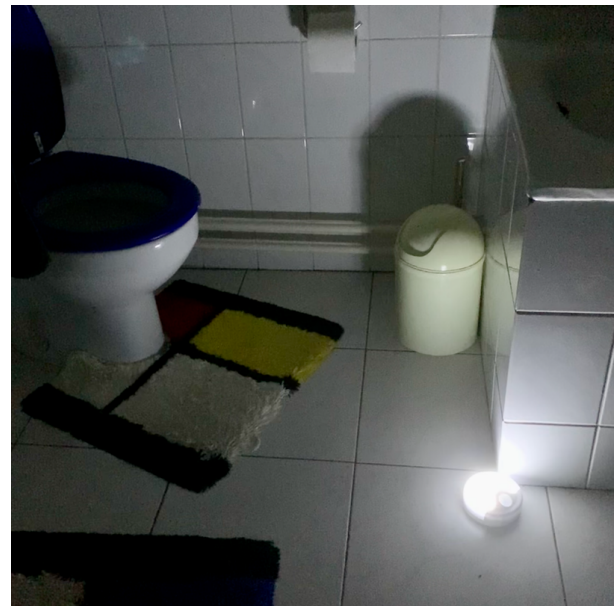
Onder de rand van het bed zit een **ledstrip** die automatisch aan gaat als er beweging wordt gedetecteerd. De sensor kan ook in een detectormat zitten.



De sensor die de ledstrip aanschakelt zit onder het hoofdeinde van het bed. Na 30 seconden gaat het licht weer uit.



Op de deur van het toilet dicht bij de gekleurde deurkruk een ledlampje op batterijen dat automatisch aan gaat bij beweging (Ikea). Idem op de slaapkamerdeur voor de weg terug.



In het toilet ligt eenzelfde lampje op de grond. Deze lampen kunnen ook goed worden gebruikt als verlichting onder de bedrand, in plaats van de getoonde ledstrip.

Oriëntatie

Als het oriëntatievermogen vermindert kan licht en kleur hulp bieden. In elk individueel geval is het een kwestie van uitproberen wat goed werkt. Probeer te ontdekken of de omgeving voldoende duidelijk met goed gekozen contrasten is aangegeven. Deuropeningen, deurklinken, hoeken in gangen, traptreden (vooral de eerste en de laatste!), handgrepen op laden, buitendeuren, paden in de tuin: zijn ze licht genoeg en steken ze door kleurgebruik goed af tegen de omgeving? Omgekeerd kun je risico's verminderen door bijvoorbeeld een kelderdeur dezelfde kleur te geven als de muur. Een schuifslotje erbij is nog beter.



Er is te weinig verlichting op deze trap, ook de vloerbedekking is te donker. Markeer de bovenste en onderste treden met opvallende randen.



De vorm van een auto kan door glimmend chroom verwarren. Contrasterende tape in de hoek van de voorruit en bij de handgreep van de deur maken het vinden van de deur gemakkelijker.



Een vereenvoudigde afstandsbediening voor de tv, met grote knoppen. Het kan helpen om naast veelgebruikte knoppen gekleurde tape aan te brengen, of overdwars op een bepaalde plek tussen groepen knoppen.



Verschillende Nederlandse TV-films en -series hebben AudioDescriptie, AD. De app Earcatch (iOS en Android) vertelt synchroon aan de film (via tablet en oortjes) wat er gebeurt waardoor het beter te volgen is. Stopt ook als je pauzeert of later kijkt.



Veel tegenlicht en een glimmende vloer maken het moeilijk om te herkennen of het een vloer is of water. Vitrage, een dof vloeroppervlak en meer verlichting maken deze gang veel bruikbaar.



Zwarte vloerbedekking wordt bij dementie vaak als een gat ervaren waar men niet op durft te stappen.



Contrasterende meubels en wanden geven gemakkelijk herkenbare ankerpunten in een ruimte.



In het toilet kunnen een paar contrasterende elementen de herkenbaarheid enorm verbeteren. Misschien wel iets minder donker dan dit zwart?

4. Looproutes

Zorg ervoor dat de looproutes in huis logisch zijn en zonder obstakels. Zet de meubels, planten en dergelijke zo neer dat je vanuit de meest gebruikte zitplaatsen in een praktisch rechte lijn naar de gangdeur en de keukendeur kunt lopen. Met een beetje schuiven is dat vaak wel te bereiken, misschien moet je iets wegdoen... Het kan helpen om de routes te benadrukken door ze langs opvallend gekleurde objecten te leiden. Verander eventueel van vaste zitplaats om de looproute gemakkelijker te maken.

Hetzelfde geldt voor de andere ruimtes: zorg in de slaapkamer voor een rechte looproute van de slaapplaats naar de slaapkamerdeur en vervolgens naar het toilet. Haal ook hier mogelijke obstakels weg.

Je kunt de juiste looproutes benadrukken door te zorgen dat deze goed verlicht zijn.

5. Diversen

De rode draad is vaak: eenvoud en eenduidigheid.

Maak en houd de omgeving gemakkelijk begrijpbaar en stabiel, houd alles opgeruimd: voor alles een vaste plek en alles op zijn plek. Leg alle weinig gebruikte spullen elders; daarmee worden tafels, kasten, ruimtes en bijvoorbeeld de lades in de keuken veel overzichtelijker.

Contact leggen via een smartphone kan op een bepaald moment te moeilijk worden. Een **GPS tracker** kan een oplossing zijn: een klein kastje waarmee door op een knop te drukken contact te maken is met een vast contactpersoon. De mantelzorger kan op zijn smartphone met de drager praten, kan zien waar de tracker is en hoe deze zich verplaatst. Ook kan een alarm worden ingesteld als een ingestelde zone wordt verlaten. GPS trackers zijn ook te koop via elektronikawinkels. Wij gebruikten de Spotter GPS Tracker.

Mijn partner werd gevoelig voor **geluidsprikkels**. We hebben koptelefoons en oortjes met actieve ruisonderdrukking geprobeerd als alternatief voor oordoppen. De geluidsreductie werkte goed, maar ze bleken fysiek vervelend bij het slapen of rusten. Oortelefoontjes met ruisonderdrukking worden steeds kleiner, het is de moeite waard om die uit te proberen.

Gesproken ondertiteling van de TV is beschikbaar via een aantal Nederlandse TV-kanalen, maar het kan ook voor elk willekeurig programma door een kastje dat aan uw TV wordt gekoppeld. Dat werkt ook bij streaming van Youtube, Netflix en dergelijke en DVD's. Zo'n kastje valt onder de basisverzekering, neem contact op met uw zorgverzekeraar. Het installeren zal voor technisch minder ervaren mensen wat hulp vereisen.

Er zijn klokken en schermen die helpen bij het leefritme. Mijn partner had veel steun aan een beeldscherm waarop de belangrijkste afspraken en gebeurtenissen zoals verjaardagen via een app door mij werden bijgehouden. Afgebeeld is de Spiqle Agenda, er zijn mogelijk ook andere op de markt.



5. Literatuur

Veel oplossingen zijn ontstaan uit gesprekken met begeleiders van Koninklijke Visio; Bartiméus is een vergelijkbare instelling die veel hulp kan bieden. Kijk ook op hun websites: www.visio.org en www.bartimeus.nl.

Andere inspiratie is gevonden in de volgende bronnen, die via de combinatie van titel en auteursnaam gemakkelijk met Google zijn te vinden:

1. **Dementie.nl**

Een platform van Alzheimer Nederland, geeft veel tips en ideeën voor handigheden thuis.

2. **Wat zien zij en wat zien wij?**

Jan van de Rakt. Over het visueel vermogen van Alzheimerpatiënten. Veel praktische tips over en aanbevelingen voor inrichting.

3. **De wondere wereld van de dementie**

Anneke van der Plaats (geriater), bewerkt door Bob Verbraek. Achtergrondverhaal over waarnemen en prikkels met veel gedragstips.

4. **Visual dysfunction in dementia**

Home safety tips & recommendations, Memory Clinic, University of Toronto. Een compacte lijst met tips (in het Engels).

5. **Good practice in the design of homes and living spaces for people with dementia and sight loss**

University of Stirling, UK. Een uitgebreide folder met adviezen. In het Engels maar met veel foto's die voor zichzelf spreken.