

Zo kan ik meedoen

Aanleren van praktische vaardigheden aan mensen met een visuele en verstandelijke beperking

Bartiméus:

Voor alle mensen
die slechtziend of blind zijn

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

Colofon

Bartiméus

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

Auteurs:

Marianne Pietersen
Dita Rijnveld
Machteld Starreveld

Coverillustratie:

Zippy Communicatie

Eindredactie:

ABC Redactie, Iris Stekelenburg-van Halem

Design en productie:

WEBEDU

ISBN/EAN: 978-94-91838-28-6

Eerste druk

© 2021 Bartiméus

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

Woord vooraf

Dit boek is voor ouders en begeleiders van mensen met een visuele en verstandelijke beperking. Het is een variant op het boek *Zo kan het ook* (Rijneveld & Van Dijk, 2017) waarin *het aanleren van praktische vaardigheden aan blinde en ernstig slechtziende kinderen en jongeren* beschreven wordt.

Vanuit de praktijk kwam de vraag om ook een dergelijk boek te schrijven voor kinderen en volwassenen met een visuele én verstandelijke beperking. Hoe leer je iemand zelfredzaam te worden wanneer er sprake is van de combinatie van een visuele en een verstandelijke beperking? Dit vraagt een bewuste en soms andere manier van oefenen en leren van praktische vaardigheden dan bij kinderen en jongeren met ‘alleen’ een visuele beperking. Veel van wat beschreven staat in *Zo kan het ook* zal ook bruikbaar zijn voor mensen met een visuele en verstandelijke beperking. Maar juist wat specifiek van belang is voor deze laatste groep zullen we nader toelichten.

Voor uitgebreide informatie over de combinatie van een visuele en verstandelijke beperking verwijzen we naar het boek *Met het oog op meedoen* (Van Duijvenboden, Pietersen & Straus, 2017), waarin de ondersteuningsbehoefte van mensen met een visuele en verstandelijke beperking beschreven staat. Ook daarin wordt aandacht besteed aan zelfredzaamheid (deel 2, hoofdstuk 14). Delen hiervan komen terug in dit boekje.

In deze uitgave willen we uitgebreider stilstaan bij diverse dagelijkse vaardigheden en handreikingen bieden om de zelfredzaamheid te bevorderen. De doelen bij het aanleren van vaardigheden zullen niet voor iedereen gelijk zijn, maar passend bij de ontwikkelingsmogelijkheden en levensfase.

We willen niet zeggen hoe het moet maar hoe het kan. Iedereen heeft tenslotte eigen wensen en behoeftes en ook de leefomstandigheden spelen een rol.

Ouders en begeleiders kunnen, met behulp van de informatie in dit boek, in kaart brengen wat iemand al kan en daarbij aansluiten om te bedenken wat een volgende stap kan zijn naar meer zelfredzaamheid.

Dit alles om het gevoel van eigenwaarde en invloed op het eigen leven te vergroten.

Leeswijzer

We gebruiken in dit boek de term *cliënt* voor mensen met een visuele en verstandelijke beperking, ongeacht de leeftijd. We spreken over *hij*, waar natuurlijk ook *zij* gelezen kan worden. Waar *begeleider* staat, wordt ook ouder, wettelijk vertegenwoordiger of en een andere verzorgende bedoeld.

We danken de volgende personen die aan dit boek meegewerkt hebben: Truus van Duijvenboden (gezondheidszorgpsycholoog), Marjo van Welbergen (ambulant begeleider), Corine Budding (ergotherapeut), Leonie Muller (ergotherapeut) en Karin Kroft (woonbegeleider C).

Maart 2021

Marianne Pietersen, ambulant begeleider
Dita Rijnveld, ambulant begeleider
Machteld Starreveld, zelfstandigheidstrainer

Inleiding

Onder zelfredzaamheid verstaan we het vermogen van mensen om voor zichzelf te zorgen in het dagelijks leven, of het vermogen om dagelijkse vaardigheden zelfstandig te doen. Waarom is het belangrijk om zelfredzaamheid te stimuleren? Zelf dingen doen geeft zelfvertrouwen - 'dit kan ik zelf' -, biedt onafhankelijkheid en geeft een gevoel van vrijheid.

Maar hoe word je zelfredzaam als je een visuele en verstandelijke beperking hebt? Hoe leer je dagelijkse vaardigheden uit te voeren als je weinig of niets kunt zien en informatie moeilijker begrijpt en verwerkt?

Cliënten met alleen een verstandelijke beperking leren vooral door afkijken en nadoen, maar dat is voor cliënten die slechtziend of blind zijn moeilijk of onmogelijk. Cliënten met alleen een visuele beperking leren door verbale instructie, onthouden en logisch redeneren. En dat is voor mensen met een verstandelijke beperking juist lastig.

Leren van praktische vaardigheden gaat dus niet vanzelf als je een visuele en verstandelijke beperking hebt. Cliënten hebben extra ondersteuning nodig van hun begeleiders en zullen, door herhaling en positieve ervaringen, zelfvertrouwen op moeten bouwen om dingen op hun eigen manier te doen. Dit vraagt veel tijd en geduld.

Zelfredzaamheid omvat een groot aantal taken. In dit boekje kan niet alles aan bod komen maar we hebben gekozen voor dagelijks terugkerende activiteiten.

Deel 1: De algemene principes om te komen tot zelfredzaamheid worden besproken. Zelfredzaamheid vraagt motivatie van cliënten en hun begeleiders, tijd en geduld. De basisprincipes om de zelfredzaamheid te stimuleren en te verbeteren voor cliënten met een visuele en verstandelijke beperking, worden toegelicht aan de hand van voorbeelden uit de praktijk. Het aanspreken van de andere zintuigen en het inzetten van hulpmiddelen worden kort toegelicht.

Deel 2: Diverse vaardigheden uit het dagelijks leven van de cliënt worden beschreven. Per vaardigheid worden aandachtspunten op een rijtje gezet. Het is vervolgens aan de begeleider om te beoordelen wat haalbaar en relevant is voor de cliënt. Dat kan variëren van 'ervaringen opdoen' tijdens de uitvoering van de handeling door de begeleider, op

onderdelen actief meehelpen, deelhandelingen zelf doen tot zelfstandig uitvoeren van de hele taak. Belangrijk is het de algemene principes uit deel 1 daarbij in gedachten te houden en naar behoefte van de cliënt toe te passen.

Inhoud

Woord vooraf	3
Inleiding	5

Deel 1

Komen tot zelfredzaamheid van mensen met een visuele en verstandelijke beperking

1	Individuele benadering	12
1.1	De ernst van de visuele beperking	12
1.2	De ernst van de verstandelijke beperking	13
1.3	Bijkomende mogelijkheden en beperkingen	13
1.4	Welke manier van leren sluit aan op de mogelijkheden van de cliënt?	14
2	Basisprincipes	16
2.1	Motivatie en tijd	16
2.2	Functioneel gebruik maken van contrasten	17
2.3	Ontdekken en ervaren van materialen	17
2.4	Laten voelen wat de bedoeling is	18
2.5	Functioneel omgaan met materiaal	19
2.6	Oefenen, herhalen en samendoen	19
2.7	Spullen ordenen	20
2.8	Opdelen van handelingen in kleine stapjes	20
2.9	Oefenen in de context	21
2.10	Hulpmiddelen	21
3	Andere zintuigen aanspreken en leren gebruiken	23
3.1	Zien	23
3.2	Gehoor	24
3.3	Tast	25
3.4	Reuk en smaak	26

Deel 2

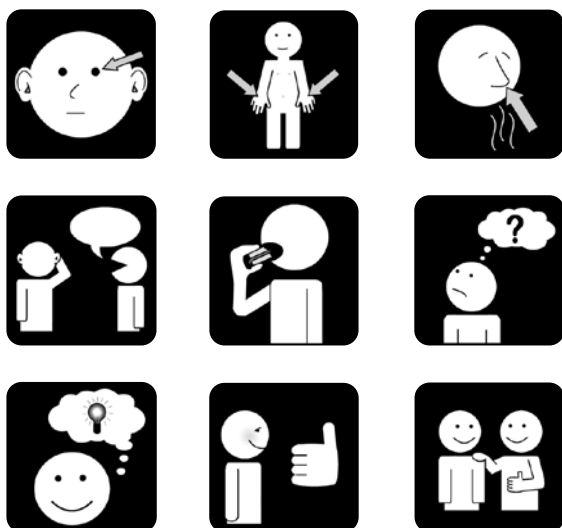
Vaardigheden leren aan mensen met een visuele en verstandelijke beperking

4	Uit- en aankleden	28
4.1	Uitkleden	28
4.2	Aankleden	29
4.3	Veters strikken	31
4.4	Kleding opruimen	32
5	Zelfverzorging	34
5.1	Wassen	34
5.2	Naar het toilet	36
5.3	Tandenpoetsen	37
5.4	Verzorging van de ogen en de bril	39
5.5	Neus snuiten	39
5.6	Scheren	39
5.7	Make-up	40
5.8	Menstruatie	40
5.9	Nagels verzorgen	41
6	Eten	42
6.1	Zelf eten en drinken	42
6.2	Eten klaarmaken	43
6.3	Broodmaaltijd	44
6.4	Warme maaltijd	47
7	Huishoudelijke taken	48
7.1	Tafeldekken	48
7.2	Afwassen en afdrogen, afwasmachine	49
7.3	Opruimen van de eigen kamer	51
8	Boodschappen doen	52
8.1	Producten leren kennen	52
8.2	In de winkel	53
8.3	Handigheidjes	53
8.4	Boodschappentas	55
8.5	Portemonnee en betalen	55
8.6	Etiketten	56

9	In de keuken	57
9.1	Vaardigheden in de keuken	57
9.2	Herkenning in de keuken	58
9.3	Didactische tips	59
9.4	Koffiezetten	60
9.5	Theezetten	61
9.6	Inrichting van de keuken	62
9.7	Hulpmiddelen in de keuken	64
9.8	Veiligheid in de keuken	66
9.9	Hygiëne	67
9.10	Apparatuur	68
10	De was	69
10.1	Vies en schoon	69
10.2	Sorteren van de was	70
10.3	Doseren van wasmiddel	73
10.4	De wasmachine	74
10.5	Was ophangen	74
10.6	Was opvouwen en opbergen	75
11	Schoonmaken	76
11.1	Meehelpen schoonmaken	76
11.2	Kleine klusjes	76
11.3	Maken van een sopje	77
11.4	Schoonmaken	78
11.5	Stofzuigen	79
12	Meer informatie	80

Deel 1

Komen tot zelfredzaamheid van mensen met een visuele en verstandelijke beperking



1 Individuele benadering

De werkwijze voor het aanleren van vaardigheden wordt voor een belangrijk deel bepaald door de ernst van de visuele én de verstandelijke beperking. Er is dan ook geen werkwijze te geven die geschikt is voor iedereen met een visuele en verstandelijke beperking. Het vraagt altijd maatwerk, een plan dat is afgestemd op de wensen en mogelijkheden van het individu. Daarvoor is nodig dat begeleiders goed naar hun cliënt kijken en beoordelen wat haalbaar is en wat niet.

In dit deel van het boekje willen we begeleiders een denkraam bieden waarmee zij kunnen bepalen hoe zij hun cliënt kunnen ondersteunen bij het aanleren van vaardigheden. De aanpak zal voor iedereen anders zijn omdat de mogelijkheden van de cliënten variëren. Belangrijk is om vooraf goed na te denken hoe de visuele en verstandelijke beperking het functioneren belemmert en actief te zoeken naar mogelijkheden hoe de cliënt de vaardigheid toch kan (leren) uitvoeren.

1.1 De ernst van de visuele beperking

Is de cliënt blind of slechtziend en wanneer is dit ontstaan? Een blinde cliënt is volledig aangewezen op andere zintuigen dan het zien. Het maakt uit of een cliënt blind geboren is of later blind is geworden. Een cliënt die blind geboren is, heeft geen visueel geheugen en kan zich geen visuele voorstelling maken van voorwerpen en handelingen. Hij weet niet hoe een tafel eruitziet, maar weet wel hoe een tafel voelt. Iemand die later blind geworden is, heeft wel een visueel geheugen waarop hij mogelijk een beroep kan doen. Bij het woord 'tafel' kan hij zich al een voorstelling maken van een tafel (plat vlak met poten) en hij kan vervolgens voelen hoe de tafel er ongeveer uitziet (rond of vierkant).

Wat kan de cliënt die slechtziend is nog zien met zijn resterende visuele mogelijkheden? Wat heeft hij nodig om (nog iets) van zijn omgeving waar te nemen?

Wat kon iemand voordat hij slechtziend of blind werd? Voor volwassen cliënten die op latere leeftijd een visuele beperking krijgen, geldt in zijn algemeenheid dat je bij het ‘opnieuw’ aanleren van vaardigheden aansluit bij wat de cliënt gewend was. Bijvoorbeeld: iemand voor wie altijd het eten is opgeschept en die zelf met een lepel kon eten, ga je nu niet leren zelf op te scheppen en met vork en mes te eten. Wat ziend niet geleerd kon worden, zal slechtziend of blind ook niet lukken.

1.2 De ernst van de verstandelijke beperking

Wat is de ernst van de verstandelijke beperking? Het niveau van verstandelijk functioneren wordt vaak uitgedrukt in een ontwikkelingsleeftijd. Hou bij het stellen van doelen rekening met die ontwikkelingsleeftijd. Een kind van 2 jaar kan zichzelf bijvoorbeeld niet aankleden en daarom is dat ook te veel gevraagd van een cliënt met een vergelijkbare ontwikkelingsleeftijd.

Wat begrijpt de cliënt van verbale instructie? Kan hij iets onthouden en verbanden leggen of niet?

Kan de cliënt praten en zelf vertellen wat hij moeilijk vindt? Als iemand geen gesproken taal begrijpt, heeft alleen uitleggen geen zin. Hij zal dan op de tast en door de handeling te doen, moeten ervaren hoe iets kan.

1.3 Bijkomende mogelijkheden en beperkingen

Kan de cliënt goed horen? Kan hij op grote afstand begeleiders aan horen komen en verstaan? Of moet de begeleider nabijkomen? Kan hij geluiden horen zoals het lopen van de kraan, het piepen van een wekker of het tikken tegen een beker?

Heeft de cliënt motorische beperkingen en in welke mate beïnvloedt dit het leren van vaardigheden?

Wanneer is de cliënt het meest alert, is het tijdstip van de dag van invloed? Kan hij zijn aandacht op de taak houden en wanneer wel/niet? Hoe lang kan de cliënt geconcentreerd oefenen?

1.4 Welke manier van leren sluit aan op de mogelijkheden van de cliënt?

Er zijn verschillende leermethodes ontwikkeld om de zelfredzaamheid van mensen met een verstandelijke beperking te bevorderen. Een leermethode die veel gebruikt wordt, is het Eigen Initiatief Model (EIM). Deze methode sluit aan bij onze visie dat het bij zelfredzaamheid niet gaat om aangeleerde afhankelijkheid, maar dat de cliënt 'probeer ruimte' krijgt om methodisch vaardigheden te leren. Het Eigen Initiatief Model (EIM) is een methodiek om de zelfstandigheid te bevorderen voor cliënten met een lichte tot matige verstandelijke beperking. Het doel van EIM is om de cliënt beter in staat te stellen eigen keuzes te maken en de zelfstandigheid te vergroten (Timmer, 2011).



De methodiek richt zich op het ontwikkelen van het zelf oplossend vermogen van de cliënt zodat hij minder afhankelijk wordt van de begeleider. De cliënt leert na te denken over de activiteit die hij uit wil gaan voeren: Wat heb ik nodig voordat ik begin? Hoe ga ik vervolgens iets doen? Wat moet ik doen als het anders loopt dan verwacht?

Begeleiders stimuleren dit proces door vooraf vragen te stellen en de cliënt tijdens het uitvoeren van de handelingen te vragen hardop na te denken. Begeleiders sturen alleen bij als dit echt nodig is en grijpen zo min mogelijk in. Hierdoor leren cliënten bewust en stapsgewijs wat nodig is om een handeling te verrichten.

Voor mensen met een verstandelijke beperking is generaliseren lastig. Dat wil zeggen dat het voor hen moeilijk is om handelingen die ze bij de ene vaardigheid geleerd hebben, ook toe te passen bij een andere vaardigheid. Bij het Eigen Initiatief Model, leert de cliënt *zelf* ontdekken hoe iets lukt, omdat dit beter wordt onthouden dan instructies van buiten.

De rol van de begeleider is ruimte bieden om te oefenen binnen duidelijke kaders. In deel 2 zullen we veel van deze kaders bespreken.

Voor cliënten met een ernstige verstandelijke beperking is dit 'leren door nadenken' minder of niet mogelijk. Voor hen is het belangrijk elke vaardigheid apart te oefenen en stapsgewijs in te slijpen. Aandachtspunten voor de wijze waarop je dit kunt doen, worden beschreven in hoofdstuk 2.

Cliënten met een zeer ernstige verstandelijke beperking zullen de meeste vaardigheden die in dit boek aan de orde komen niet zelfstandig kunnen leren uitvoeren. Zij kunnen wel actief betrokken worden door hen de gelegenheid te bieden ervaringen op te doen, 'mee te beleven' en hen uit te dagen tot 'meehelpen'.

2 Basisprincipes

2.1 Motivatie en tijd

Motivatie speelt een belangrijke rol bij het aanleren van vaardigheden. Iets leren wat leuk is of iets oplevert, werkt motiverend. Een handeling leren uitvoeren zonder motivatie lukt zelden. Bedenk wat motiverend kan zijn voor de cliënt en niet wat handig is voor jou als begeleider. Soms lijkt het of een cliënt niet gemotiveerd is tot meer zelfstandigheid. We zien dan weerstand die we in eerste instantie niet altijd begrijpen. De cliënt is gewend hulp te krijgen en dat levert hem ook persoonlijke aandacht op. Als hij bijvoorbeeld leert om zelfstandig te douchen, verliest hij mogelijk een mooi contactmoment. Het is belangrijk hier oog voor te hebben en een alternatief contactmoment te bieden: 'Als je hebt gedoucht, smeer ik daarna je rug in en kletsen we nog even op je kamer'.

Een veilige oefensituatie is een voorwaarde en fouten maken mag. Door rustig te laten voelen en vertellen wat er mis kan gaan, leert de cliënt veel. Oefen daarom ook wat er mis kan gaan. Dwang levert vooral weerstand en stress op en moet vermeden worden. Tijdsdruk moet zoveel mogelijk worden voorkomen. Een rustige omgeving kan de concentratie van de cliënt bevorderen. Soms kan iemand erg zenuwachtig worden van medecliënten die commentaar leveren. Apart oefenen is dan fijner.

Laat cliënten niet te lang aanmodderen als iets niet lukt en bied tijdig hulp. Sluit elke oefensituatie positief af.



2.2 Functioneel gebruik maken van contrasten

Voor cliënten die nog enigszins visueel kunnen waarnemen, is het gebruik van contrasten belangrijk. Door voldoende verschil in contrast tussen voorwerp en achtergrond, kan een voorwerp beter zichtbaar worden. Zo is een rode beker op een witte tafel beter zichtbaar dan een witte beker op een witte tafel. Slechtziende cliënten kunnen de rode beker visueel als beker herkennen. Ook voor ernstig slechtziende cliënten kunnen contrasten helpend zijn, zonder dat zij een voorwerp visueel kunnen herkennen. Het zien van een rode vlek op tafel geeft aan dat daar 'iets' staat. Als de cliënt altijd een rode beker krijgt, zal hij de rode vlek snel herkennen als zijn beker. Als de begeleider dan zegt dat de koffie op tafel staat, weet hij dat hij voorzichtig in de richting van de rode vlek moet voelen om zo de beker te vinden. De visuele waarneming geeft richting aan de tast, waardoor niet de hele tafel afgetast hoeft te worden.

2.3 Ontdekken en ervaren van materialen

Cliënten die blind zijn, moeten ervaringen opdoen door te voelen, te horen en te ruiken. De beker is er pas als je deze in handen krijgt, hoorbaar op de tafel wordt gezet of wanneer de begeleider zegt dat er een beker limonade op tafel staat. En dan zijn er bekertjes met één of twee oren en in diverse maten. Dat voelt allemaal anders en toch kan overal limonade in zitten.

Cliënten die vanaf de geboorte blind zijn, kunnen voorwerpen pas gaan herkennen als ze deze veel in handen hebben gehad en gebruikt hebben. Vorm, grootte, hard of zacht, glad of ruw, licht of zwaar van gewicht, helder of holklinkend, het moet ervaren worden om er vertrouwd mee te raken.

Cliënten die later blind geworden zijn, zullen veel gemakkelijker op de tast voorwerpen herkennen die ze zien gebruikt hebben. Een globaal beeld van voorwerpen wordt dan opgeroepen door wat gevoeld wordt.

2.4 Laten voelen wat de bedoeling is

Door samen te voelen, door de handen van de begeleider onder de handen van de cliënt te brengen, kan de cliënt de tastbewegingen voelbaar volgen. Wanneer de cliënt zelf gaat voelen, wordt de begeleider minder sturend. Zo ontdekt de cliënt het voorwerp, de verschillende onderdelen, de omgeving van het object, de handelingen die nodig zijn én het effect ervan.

Voorwerpen bestaan uit verschillende onderdelen en met elkaar vormen deze een compleet beeld, bijvoorbeeld een kan voor de limonade.

Voorbeeld

Eerst wordt de ronde kan gevoeld, daarna de tuit, het handvat en het deksel. De ondergrond waarop de kan staat wordt afgetast en de ruimte eromheen. Door de tastervaring te herhalen, merk je dat de tuit tegenover het handvat zit, er een holte onder het deksel zit waar iets in kan en je voelt het gewicht van de kan als je deze van de ondergrond tilt.

Voorwerpen op de tast leren herkennen, vraagt heel veel oefening en tijd.

Wanneer de cliënt vertrouwd is met de voorwerpen, kun je het voorwerp benoemen en vervolgens in handen geven.



De hand van de begeleider is onder de hand van de cliënt zodat deze voelbaar kan volgen.

2.5 Functioneel omgaan met materiaal

Wanneer de cliënt met het materiaal vertrouwd is, kan hij gaan ervaren welke handelingen nodig zijn om het gewenste resultaat te behalen. Zo wordt het uitvoeren van de vaardigheid voorspelbaar. Tijdens dit samen onderzoeken, kan de begeleider inschatten of de cliënt voldoende vertrouwen en motivatie heeft om met het materiaal en de handeling te gaan oefenen.

Voorbeeld

Om limonade te leren inschenken, moet je weten waar de kan met limonade in de koelkast staat, leren hoe je deze moet pakken zonder dat ze valt en leren de kan rustig neer te zetten op het aanrecht. Ditzelfde geldt voor de beker waar de limonade in gaat. Daarna kun je gaan oefenen met limonade inschenken.

2.6 Oefenen, herhalen en samendoen

Wanneer de cliënt vertrouwd is met het voorwerp en de materialen, kan hij gaan ervaren welke handelingen er nodig zijn om tot het gewenste resultaat te komen.

Voorbeeld

Eerst oefen je het inschenken als de kan gevuld is met water, in de gootsteen. Je voelt het gewicht en volgt de beweging van de begeleider die langzaam de kan kantelt en je laat voelen en horen dat het water in de gootsteen loopt. Daarna maak je meerdere keren deze kantelbeweging en voel je dat er water uit de tuit komt, dat je dat hard en zacht kunt doen. Je voelt wat er mis kan gaan als je te snel of te langzaam giet (water uit het deksel, water langs de tuit). Om er goed gevoel bij te krijgen, moet je dit veel oefenen. Als dit goed gaat, ga je pas oefenen met water in een glas. Je voelt waar het glas staat en zet zachtjes de kan tegen de rand van het glas. Je gaat schenken en luistert goed naar het geluid of het glas al vol zit. Als je met één hand kunt schenken, voel je met je vinger van je andere hand over de rand van het glas of het glas al vol zit. Als dit allemaal lukt, kun je ook een glas limonade inschenken!

Uit voorgaand voorbeeld blijkt wel hoe complex het aanleren van praktische vaardigheden is voor mensen die niet ‘af kunnen kijken’ hoe iets gaat. Ziende mensen zien in een oogopslag hoe een kan met limonade eruitziet. Door een aantal keren te kijken hoe limonade ingeschonken wordt, begrijpen ze hoe het werkt. Het leerproces gaat daardoor bij mensen die goed kunnen zien veel sneller.

Voor mensen met een visuele beperking is daarom ervaren, oefenen en herhalen noodzakelijk om tot zelfredzaamheid te komen. Zowel leren hoe iets moet, als leren wat je moet doen als het fout gaat. Dit geldt nog sterker voor cliënten met een visuele én verstandelijke beperking die minder begrijpen van verbale instructie.



2.7 Spullen ordenen

Door spullen een vaste plek te geven, kan voorkomen worden dat er veel energie gaat zitten in zoeken. Het bij elkaar zetten van spullen die je bij een vaardigheid nodig hebt, maakt het gemakkelijker dingen terug te vinden, zoals een mandje met broodbeleg, toiletspullen geordend in bakjes in een la, kleding op een vaste plek in de kast en de sokken en onderbroeken in aparte lades.

2.8 Opdelen van handelingen in kleine stapjes

Het kunnen onthouden van meerdere handelingen is voor cliënten met een verstandelijke beperking soms te complex. Stapje voor stapje oefenen is dan nodig zoals aangegeven is bij het voorbeeld van limonade inschenken.

Het kan motiverend zijn om bij het laatste stapje te beginnen, zodat er direct een succeservaring volgt. Dit noemen we ‘backward chaining’.

Voorbeeld

Zo kun je bij het leren zetten van koffie met een Senseo-apparaat starten met het laten voelen van het apparaat en het indrukken van het knopje, waarna de koffie in het kopje loopt. Vervolgens wordt de voorafgaande stap erbij geoefend; het plaatsen van het kopje op het plateau. Daarna wordt de handeling van het plaatsen van de koffie-pad toegevoegd aan het oefenen. Van achter naar voren worden alle stappen in de handeling aangeleerd. En aan het eind van de oefening is er altijd koffie!

2.9 Oefenen in de context

Leren van vaardigheden is het meest herkenbaar en motiverend wanneer het plaatsvindt op het juiste moment op een logische plek. Koffiezetten doe je in de keuken op het moment dat je zin hebt in koffie, aankleden oefen je in de stoel naast je bed bij het opstaan of na het douchen.

Daarnaast is het belangrijk dat de begeleider de tijd vrij kan maken om rustig te oefenen. Dat kan een reden zijn om toch op een ander moment de vaardigheid te gaan oefenen. Snel even oefenen is niet zinvol.

Zorg voor een optimale omgeving om te oefenen: geen storende omgevingsgeluiden, geen rommel op de oefenplek, geen afleidende visuele prikkels en geen medecliënten die op je vingers kijken en commentaar geven.

Zorg vóór het moment van oefenen dat aan de basisbehoeften van de cliënt voldaan is, zoals wc-bezoek, eten en drinken. De cliënt kan zich dan concentreren op het oefenen.

2.10 Hulpmiddelen

Een hulpmiddel kan helpen bij het aanleren van vaardigheden, maar zal altijd ingebed moeten worden in de hiervoor beschreven basisprincipes. Met alleen een hulpmiddel kom je er niet. Hulpmiddelen zijn handig en kunnen informatie, veiligheid en zelfstandigheid bieden.

De cliënt moet er wel mee kunnen (leren) omgaan en het hulpmiddel moet altijd beschikbaar zijn of meegenomen worden. Daarom blijft het van het grootste belang dat de cliënt leert zijn eigen handen, voeten, oren, neus en mond te blijven gebruiken. Die heb je altijd bij je!

Overleg bij aanschaf van een specifiek hulpmiddel zoals een aangepaste bordrand, een aangepast mes of een aangepaste lepel met een ergotherapeut.

3 Andere zintuigen aanspreken en leren gebruiken



Cliënten die ernstig slechtziend of blind zijn, missen (veel) visuele informatie uit hun omgeving, zowel nabij als veraf. Voor hen is het belangrijk om hun andere zintuigen zo goed mogelijk te ontwikkelen en te gebruiken om de gemiste informatie op een andere manier te verkrijgen.

Het gezichtsvermogen en het gehoor worden verte-zintuigen genoemd, omdat we daarmee ook op afstand informatie kunnen verkrijgen. De tast, geur en smaak worden de nabijheidszintuigen genoemd omdat we daarmee informatie over de nabije omgeving of ons lijf verkrijgen. Geur kan echter soms zo indringend zijn dat deze ook op grotere afstand waarneembaar is.

Het verwerken van alle informatie die via de zintuigen binnenkomt, wordt *sensorische integratie* genoemd. Het is belangrijk om te weten of de andere zintuigen goed functioneren én of er sprake is van over- of ondergevoeligheid voor bepaalde prikkels. Bij cliënten met een visuele en verstandelijke beperking verloopt de sensorische informatieverwerking niet vanzelfsprekend en is deze vaak problematisch.

3.1 Zien

Voor cliënten die goed kunnen zien, is visuele informatie vaak het meest betrouwbaar. Door te kijken, wordt snel informatie verkregen en krijgt men overzicht over een situatie. Informatie via de andere zintuigen is vaak minder eenduidig. Het onderscheiden van geluiden, geuren en tastervaringen, vraagt veel meer oefening en tijd dan het onderscheiden van visuele beelden.

Cliënten die ernstig slechtziend of blind zijn, kunnen minder of geen visuele informatie opdoen en zijn daarvoor aangewezen op hun

andere zintuigen. Dat vraagt ook van begeleiders een andere wijze van ondersteuning bij het aanleren van praktische vaardigheden. Voordoen hoe het ‘moet’, werkt niet. Begeleiders zullen hun cliënten moeten stimuleren de overige zintuigen goed te gaan gebruiken. Bij het aanleren van vaardigheden doen ze dat door de cliënt te laten voelen, horen, ruiken en proeven. Begeleiders zullen goed moeten observeren hoe de cliënt de zintuigen gebruikt en zo nodig samen ervaren welke mogelijkheden er nog meer zijn (uitgebreider voelen, laten horen hoe iets klinkt).

Meer informatie over sensorische informatieverwerking en problemen in de sensorische informatieverwerking is te lezen in *Met het oog op meedoen*.

3.2 Gehoor

Het gehoor is, als je ernstig slechtziend of blind bent, het enige overgebleven vertezintuig om (betrouwbare) informatie mee op te doen. Als je goed kunt horen, hoor je dat de deur opengaat, kun je iemand aan diens stem herkennen en kun je luisteren naar wat er gezegd wordt.

Verbale instructie bij het aanleren van vaardigheden is helpend voor wie dat kan begrijpen. Uitleg alleen is echter snel abstract, maar kan wel aanvullend zijn op wat je voelt of ruikt. Begrippen als voor, achter, links en rechts kunnen te abstract zijn en vervangen worden door ‘de arm waar je horloge zit’, ‘daar waar het bobbeltje op het apparaat zit’, ‘voel maar aan het labeltje in je trui, dat moet op je rug’.

Ook als de cliënt niet alles begrijpt wat er gezegd wordt, kan een rustige toon en een compliment erg motiverend zijn tijdens het oefenen. Vertel ook weer niet te veel, omdat de cliënt het anders mogelijk niet meer kan volgen. Bedenk van tevoren wat je wel en niet vertelt, welke informatie zinvol is.

Leren luisteren naar geluiden en ervaren hoe iets klinkt, is belangrijk bij het aanleren van vaardigheden. Zo klinkt een vol glas anders dan een leeg glas. Geluiden onderscheiden is moeilijk. Door steeds opnieuw het geluid te horen en vervolgens te voelen wat dit aangeeft, leert de cliënt geluiden te herkennen en er betekenis aan te geven. Voor veel cliënten blijft het nodig om te voelen, te ruiken en te proeven om te controleren of het klopt wat ze gehoord hebben of wat hun is verteld.

Voorbeeld

Een fles met koolzuur wordt opengedraaid. Het sissen is hoorbaar. De vloeistof wordt hoorbaar in het glas geschonken. De begeleider zegt: 'Hier Jan, je cola!?' Jan voelt op tafel waar het glas staat. Hij tilt het op en hoort het koolzuur bubbelen. Is het cola of cassis? Het ruikt naar cola. Jan neemt een slokje. Ja hoor, lekker cola!

Het gehoor is dus een belangrijke bron van informatie voor cliënten die slechtziend of blind zijn. Daarom moet er ook aandacht zijn voor de kwaliteit van het gehoor. Regelmatig onderzoek van het gehoor is nodig om eventueel gehoorverlies tijdig op te sporen en te behandelen.

Soms is er sprake van een overgevoeligheid voor (vaak harde) geluiden. Met name onverwachte geluiden kunnen een schrik- of afweerreactie veroorzaken. De cliënt stopt dan vaak waar hij mee bezig is. Omgevingsgeluiden kunnen de cliënt erg afleiden, waardoor hij zijn aandacht niet meer op zijn taak kan houden. Het aanleren van vaardigheden lukt vaak beter in een geluidsarme omgeving.

3.3 Tast

De tast is een belangrijk zintuig voor cliënten die slechtziend of blind zijn. Met je handen kun je voelen en ontdekken wat je voor je hebt. Het is belangrijk cliënten te stimuleren hun tast in te zetten door dingen binnen handbereik aan te bieden, ze voorwerpen te laten voelen en voorwerpen in handen te geven. Iets op de tast herkennen, kost veel meer tijd dan het in één oogopslag zien. Daarom is het belangrijk dat cliënten in een rustig tempo mogen voelen en handelingen kunnen oefenen.

Veel tastervaringen op kunnen doen met materialen, is een voorwaarde om voorwerpen op de tast te gaan leren herkennen. Naast ontdekken met je handen, kun je ook materialen onderzoeken met je lippen of je wang. Bijvoorbeeld om te ervaren of iets zacht of pluizig is.

Sommige cliënten hebben een tactiele afweer. Zij vinden het niet fijn om hun handen te gebruiken om aan dingen te voelen, of ze reageren afwijzend op aangeboden voorwerpen of materialen en trekken hun

handen snel terug. Soms kan behandeling helpen om aan hen te leren de tast te gaan gebruiken.

Met name op onverwachte aanrakingen zien we bij cliënten die ernstig slechtziend of blind zijn vaak een schrikreactie of een zich terugtrekken. Direct aanraken van gevoelige zones zoals de handen, het gezicht en het mondgebied, geven eerder een afweerreactie dan minder gevoelige zones als een bovenarm of schouder. Door via de bovenarm naar de hand te gaan en deze rustig aan te raken, kunnen afweerreacties soms voorkomen worden.

3.4 Reuk en smaak

Reuk geeft goede aanvullende informatie binnen de context, bijvoorbeeld in de eetsituatie of in de badkamer. Zo kun je de cliënt laten ruiken aan de open pot pindakaas en chocoladepasta, om hen te ondersteunen in het maken van een keuze. Door te laten ruiken aan de open fles shampoo en de douchegel kan de cliënt leren herkennen wat het is (na veel herhaling met dezelfde douchegel en shampoo). Ruiken aan de kleding om te beoordelen of deze in de was moet, is heel handig! Belangrijk is dat begeleiders dit discrimineren op geur stimuleren, dus 'ruik maar' zeggen en niet moraliserend 'steek niet overal je neus in'.

Een klein hapje mogen proeven van iets wat de cliënt niet kent, is erg fijn voordat hij een hele hap in zijn mond krijgt, evenals met de vinger zelf een klein likje mogen proeven.

Soms zijn cliënten overgevoelig voor bepaalde structuren in voedsel of voor bepaalde geuren.

Deel 2

Vaardigheden leren aan mensen met een visuele en verstandelijke beperking



4 Uit- en aankleden



Wat is moeilijk bij uit- en aankleden? Wat is nodig om dat zelfstandig te kunnen doen? Een cliënt die niet of niet goed ziet, kan niet (goed) afkijken hoe dingen gaan. Daarom is het belangrijk dat alle zintuigen worden ingeschakeld, is er meer tijd nodig om te kijken en moet er meer verteld worden. Een cliënt moet de kans krijgen de dingen zelf te doen. En veel herhalen helpt. Dat kost tijd en vraagt veel geduld van de begeleiders en van de cliënt.

4.1 Uitkleden

- Uitkleden is gemakkelijker dan aankleden. Het is aan te raden om te beginnen met leren uitkleden.
- Sluit aan bij de gewoontes van de cliënt en wat hij al zelf kan. Dat motiveert.
- Laat voelen waar je de kleding vastpakt en hoe je deze uitdoet door het samen te doen.
- Laat de cliënt daarbij eventueel zijn handen op jouw handen leggen zodat hij alleen de beweging maar hoeft te volgen.
- Wanneer dit goed gaat, kun je het initiatief steeds meer bij de cliënt laten door zelf meer af te wachten en de juiste bewegingen van de cliënt te bevestigen door te benoemen wat hij doet en hem een compliment te geven. Je kunt de cliënt erop attenderen wat je van hem verwacht door lichaamsdelen aan te raken of zachtjes aan de kleding te trekken in de juiste richting.
- Je kunt de cliënt stimuleren door eerst zelf de beweging in te zetten en dan te wachten. De methode 'backward chaining' (hoofdstuk 2) kan hierbij heel goed werken. De begeleider helpt bijvoorbeeld bij het uittrekken van een overhemd door alles te doen behalve de tweede arm uit de mouw te halen. De cliënt hoeft dan alleen nog maar zijn arm uit de mouw te halen. Als dit goed gaat, stop je steeds iets eerder totdat de cliënt zelf zijn overhemd losmaakt en uittrekt.

- Laat de cliënt zich steeds op een vaste plek uitkleden zodat hij zich goed kan oriënteren en leer hem waar hij zijn kleding kan neerleggen. Gebruik bijvoorbeeld altijd het bed om op te zitten en laat de cliënt de kleding altijd op de stoel schuin voor hem leggen of in de wasmand gooien.
- Houd rekening met de fysieke mogelijkheden van de cliënt. Als opstaan niet gaat, dan kan de kleding ook op het bed gelegd worden.
- Probeer te voorkomen dat de cliënt kleding binnenste buiten uittrekt. Vertel hoe je dit kunt voorkomen en/of laat voelen wat de binnen- en buitenzijde is van de kleding. Denk daarbij aan naden, labels, opdruk aan de voorzijde enzovoort.
- Gebruik zo nodig gemakkelijk uit te trekken kleding zoals shirts in plaats van overhemden, loszittende kleding die gemakkelijk aan- en uitgaat, schoenen met klittenband of een broek met elastiek in het boord.
- Voor het openen van een rits met een klein lipje kan een rits-zipper gebruikt worden. Er zijn ook rits-zippers met een lampje.

4.2 Aankleden

- Als de cliënt nog geen of weinig ervaring heeft met zelf aankleden, kun je de basisprincipes uit deel 1 volgen. Laat het hemd voelen, voel samen het verschil tussen de opening onder, de halsopening en de armgaten. Leg het hemd met de voorkant op de knieën van de cliënt en stimuleer deze zelf te voelen hoe de armen in de armgaten gestoken kunnen worden. Help mee waar nodig om frustratie te voorkomen.
- ‘Backward chaining’ is ook geschikt bij het leren zelf aankleden. Door te starten bij het laatste stukje ervaart de cliënt direct succes. Bij het aantrekken van een hemd stimuleer je de cliënt om zelf zijn hemd naar beneden te trekken als het hoofd en de armen al in het juiste gat zitten. Bij het leren aantrekken van een broek door middel van ‘backward chaining’, stimuleer je de cliënt zelf zijn broek op te trekken nadat je geholpen hebt met het stoppen van de benen in de juiste broekspijp.

- Voor sommige cliënten is het nodig eerst samen te voelen. Dat doe je door de handen van de begeleider onder de handen van de cliënt te plaatsen en zo te ervaren wat de bedoeling is, bijvoorbeeld bij het optrekken van een broek.
- Maak een stapeltje van de kleding. Leg het kledingstuk dat het eerst aangetrokken moet worden, bovenop. Leg de stapel kleding op een vaste plek neer. Laat zo nodig de cliënt voelen waar je de stapel neergelegd hebt.



Kleding ligt in een vaste volgorde op de stoel.

- Laat de cliënt het bovenste kledingstuk pakken en, indien mogelijk, benoemen wat het is.
- Sluit aan bij wat de cliënt al kan. Sommige cliënten weten hoe ze een hemd aan moeten trekken, maar hebben moeite met voor en achter.
- Voor cliënten die moeite hebben met voor en achter: attendeer dat er een merkje zit aan de binnenzijde van kleding waaraan je kunt voelen wat de achterkant is.

- Op een shirt of trui kan een voelbare print zitten. Laat de cliënt voelen en vertel dat het plaatje op de buik moet komen.
- Het oefenen van het aantrekken van een trui kan gemakkelijk gemaakt worden door de trui met de voorkant op schoot te leggen als je zit. Aantrekken gaat dan zo: de armen in de mouwen steken en dan de trui over het hoofd trekken. Staand leg je de trui met de voorkant op bed.
- Sommige cliënten weten niet waar ze moeten beginnen met het aantrekken van een jas. Doe de capuchon op het hoofd van de cliënt of leg de jas over de schouders en de kraag in de nek. Er is dan een oriëntatiepunt van waaruit je de mouwen kunt vinden.
- Voor cliënten in een rolstoel zijn speciale jassen met een kort achterpand gemakkelijker aan- en uit te trekken.
- Een ritssluiting zelf leren dichtdoen, kost veel tijd. Oefen op een rustig moment. Oefenen als de jas op tafel ligt, is in het begin handig, omdat de cliënt dan beter kan kijken en/of voelen.
- Het kan handig zijn de linker- en de rechterschoen te merken als het verschil tussen de schoenen moeilijk op te merken is voor de cliënt.
- Leer de cliënt te vragen of zijn kleding goed zit en te vragen of er vlekken op zitten.
- Sieraden kunnen opgeborgen worden in mandjes of doosjes op een vaste plek.

4.3 Veters strikken

- Voor veel cliënten zijn schoenen met klittenband veel gemakkelijker aan en uit te trekken.
- Wanneer toch de voorkeur uitgaat naar schoenen met veters: leer veters strikken in kleine stapjes en laat voelen hoe het moet. Gebruik voor cliënten die slechtziend zijn bij het oefenen veters in twee verschillende kleuren, voor cliënten die blind zijn veters die een andere structuur hebben.
- Veters strikken kun je ook oefenen met een lange veter om het bovenbeen.

4.4 Kleding opruimen

Maak, indien mogelijk samen met de cliënt, een vaste indeling in de kledingkast. Zorg dat er niet te veel in de kast ligt, alleen de kleding van dat seizoen, waardoor het ‘overzichtelijk’ blijft.

- Voelbare of hoorbare aanduidingen bij de verschillende legplanken kunnen duidelijk maken op welke plank wat ligt. Denk aan plaatjes, voelbare pictogrammen of Talking Tins die vertellen wat op de plank ligt (bijvoorbeeld ‘overhemden’, ‘onderbroeken’, ‘sokken’).



Kledingkast met Talking Tins.

Een Talking Tin is een sprekende button waarmee een ingesproken boodschap afgeluisterd kan worden door op de zwarte knop te drukken: T-shirts met korte mouw, shirt met kraagje en korte mouw, T-shirt lange mouw, trui, vest, enzovoort.

- Gebruik verschillende, op de tast herkenbare, mandjes of lades voor sokken en ondergoed.
- Leg kleding die het meest gebruikt wordt op ooghoogte voor een slechtziende cliënt en op voelhoogte voor een blinde cliënt.
- Aanvullende kastverlichting kan, voor een slechtziende cliënt, de kleding beter zichtbaar maken.
- Wanneer het voor de cliënt moeilijk is passende kleding bij elkaar te zoeken, kunnen er setjes van broek (of rok) en trui bij elkaar gehangen worden. Setjes ondergoed kunnen in elkaar gevouwen worden. Ook kunnen bij elkaar passende kledingstukken gemarkeerd worden met voelbare knopen.



Voelbare knopen.

5 Zelfverzorging



Wanneer kan een cliënt zichzelf wassen, zijn tanden poetsen en naar het toilet gaan? Wat is nodig om dat zelfstandig te kunnen doen? Wat is lastig en wat helpt? Een cliënt die niet of niet goed ziet, kan niet (goed) afkijken hoe dingen gaan. Daarom is het belangrijk dat alle zintuigen worden ingeschakeld, is er meer tijd nodig om de informatie te verwerken en er moet meer verteld worden. Een cliënt moet de kans krijgen de dingen zelf te doen. Dat vraagt geduld en kost tijd van zowel begeleiders als de cliënt. Kies een moment waarop er voldoende tijd is om te oefenen. En veel herhalen helpt.

5.1 Wassen

De cliënt kan zich leren wassen onder de douche of bij de wastafel. Door te vertellen of te laten ervaren, kan een cliënt leren wat nodig is om schoon te worden. Voor een aantal cliënten is zichzelf wassen te moeilijk, maar afspoelen kan wel. Ook dan is het fijn zelf de regie te hebben over de douchekop en zelf te bepalen waar je met de waterstraal komt. Hierna beschrijven we alle handelingen die nodig zijn voor het leren wassen, maar in de praktijk zal er vaak een keuze worden gemaakt welke onderdelen of deelhandelingen haalbaar zijn voor de cliënt. Zo kan het een keuze zijn dat de cliënt de douchegel op een washandje aangeboden krijgt, zelf lekker sopt en daarna nog goed gewassen wordt door de begeleider.

Het zichzelf leren wassen biedt de cliënt de mogelijkheid zijn eigen lichaam beter te leren kennen en er zich bewust van te worden.

Ontdek samen met de cliënt welke materialen hij prettig of handig vindt om te gebruiken: een zeepblok aan een koord, een zeepompje, wel of geen washand.

- Zet alle spullen die nodig zijn op een *vaste* plaats en stimuleer de cliënt te voelen waar alles staat. Waar staat de wasmand voor de vuile kleding en op welke plek kan de schone kleding worden neergelegd? Maak de plekken zo nodig herkenbaar door voelbare markeringen op een plank of bankje. Waar kan ik de handdoek vinden en waar leg ik deze neer/hang ik deze op om hem gemakkelijk te kunnen pakken na het douchen?
- Laat voelen waar de kraan zit en leer hoe deze werkt. Een mengkraan met een thermostaat en beveiligingspal is gebruiksvriendelijk en veilig.
- Hoe voelt de fles van de shampoo en de fles van de douchegel? Kies voor flessen die verschillend zijn van vorm en/of grootte zodat het verschil voelbaar is. Kies bij cliënten die slechtziend zijn voor een opvallend verschil in kleur van de fles. Shampoo en vloeibare zeep in een fles met pompje of in een dispenser aan de muur is gemakkelijk in het gebruik en eenvoudig te doseren. Zet pompjes eventueel vast met een zuignapje in het zeepbakje aan de muur.
- Leer een vaste systematische volgorde aan bij het wassen. Begin bij het gezicht en ga vervolgens naar beneden.
- Een washand uitknijpen, is iets dat niet elke cliënt vanzelfsprekend kan. Je leert dit door af te kijken en na te doen. Een cliënt die blind of slechtziend is, moet je dit nadrukkelijker aanleren door de handeling van het uitknijpen samen te doen: de ene hand draait tegengesteld aan de andere hand.
- Afdrogen kan in dezelfde volgorde als wassen.
- Vertel de cliënt waarom en hoe je deodorant kunt gebruiken onder je oksels en laat het voelen. Rollers zijn gemakkelijker dan spuitbussen omdat je daarmee *voelt* wat je doet. Attendeer de cliënt op een onaangename lichaamsgeur en vertel wat je daaraan kunt doen (wassen, deodorant gebruiken, schone kleding of schone sokken aantrekken).



Contrasten in de badkamer en het toilet.

5.2 Naar het toilet

- Leer jongens en mannen zittend plassen. Dit voorkomt een hoop geknoei.
- Voor cliënten die slechtziend zijn: zorg er bij de inrichting van het toilet voor dat het toilet (of de toiletbril) in kleur contrasteert met de omgeving. Ditzelfde geldt voor de toiletrolhouder, de prullenbak en eventueel aanwezige armsteunen. Voor blinde cliënten: benoem waar alles staat en laat het de cliënt voelen, zittend op de toiletpot.
- Maak het doortreksysteem zichtbaar voor cliënten die slechtziend zijn: markeer de drukknop voor de kleine en grote boodschap met een gekleurde egale sticker. Maak deze voor cliënten die blind zijn extra voelbaar met een markeerbutton.

- Het gebruik van een toiletborstel is vaak lastig voor cliënten die slechtziend of blind zijn en daardoor niet zo hygiënisch. Remsporen voorkomen is handiger door hen aan te leren wat wc-papier in de pot te leggen.
- Billen afvegen: laat een cliënt 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.
- Leer de cliënt hoe hij het pakketje wc-papier vasthoudt bij het vegen, zodat de vingers schoon blijven. Zo nodig kan dit ook buiten de situatie geoefend worden, door met wc-papier een vlek op tafel weg te vegen (een vlek die bijvoorbeeld gemaakt is van een beetje zeep van een contrasterende kleur op de tafel). Gebruik van vochtig toiletpapier kan handig zijn. Vertel meisjes en vrouwen altijd hun billen van voren naar achter af te vegen.
- Vertel de cliënt dat een paar maal vegen nodig is om de billen schoon te krijgen. Als het vegen stroever voelt, zijn de billen schoon.
- Leer de cliënt na elk toiletbezoek zijn handen te wassen.

5.3 Tandenvoetsen

Zelf tandenvoetsen is een minder heftige ervaring dan wanneer iemand anders het bij je doet. Bij het zelf voetsen stuur je onbewust met je hand de borstel verschillende kanten op, waardoor de aanraking gecontroleerd is. Als een ander je tandenvoets, weet je niet waar de borstel naartoe gaat en is het gevoel intenser. Het overkomt je meer.

- Laat de cliënt zoveel mogelijk eerst zelf voetsen of kauwen op de tandenvoetsel. Hij heeft dan zelf regie over de handeling, kan wennen aan het gevoel van de borstel en de smaak van de tandpasta. De begeleider kan het daarna overnemen en voetsen.
- Voets na op een vaste manier zodat de cliënt hieraan gewend raakt en het meer voorspelbaar wordt. Bijvoorbeeld: eerst rechts-

boven en rechtsonder, daarna linksboven en linksonder.

Een mondhygiënist kan zorgen voor een goed poetschema.

- Onderzoek of poetsen met een elektrische tandenborstel, die vaak beter schoonmaakt, prettig is voor de cliënt.

Voor cliënten die zelf kunnen leren poetsen

- Geef de tandenborstel en de tandpasta een vaste plek op het planchet of op de wastafel zodat ze gemakkelijk op de tast te vinden zijn.
- Voor cliënten die slechtziend zijn, is een gekleurde tandenborstel in een contrasterende beker eerder zichtbaar.
- Het doseren van tandpasta gaat handig door zelf de tandpasta rechtstreeks in de mond tegen de tanden te spuiten. Een privé-tube is dan wel prettig. Een tube met een klepje heeft de voorkeur want die raak je niet kwijt. Bij een tube met een dopje kun je de dop in de wastafel laten rollen en op de tast terugvinden bij de afvoer.
- Bij gebruik van een elektrische tandenborstel: laat cliënten voelen en ervaren hoe een elektrische tandenborstel werkt door eerst te oefenen met alleen water. Waar zit het aan/uit-knopje? Zet de borstel pas aan als deze in de mond zit en beweeg de borstel dan langzaam. Oefen ook wat er gebeurt als je de borstel te vroeg aanzet: spetters in je gezicht.
- Laat de cliënt vooroverbuigen bij de wastafel en vertel dat dit nodig is om geen tandpasta op de kleding te krijgen.
- Leer de cliënt de tandenborstel na te spoelen onder de lopende kraan en met de vinger over de borstel te gaan. Vertel wat het effect hiervan is.



Contrasten helpen cliënten die slechtziend zijn om de spullen te vinden.

5.4 Verzorging van de ogen en de bril

- Als een cliënt zijn ogen moet druppelen, vraag hem mee te denken 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
- Wanneer er meerdere cliënten zijn die oogdruppels gebruiken, merk dan de flesjes om verwisseling te voorkomen of zet het flesje in een eigen bakje.
- Een bril kan het best 's avonds opgeborgen worden in een brillenkoker of een bakje om beschadigingen te voorkomen. Een bakje op een vaste plek is ook gemakkelijk terug te vinden. Bespreek samen met de cliënt waar je de bril opbergt zodat deze gemakkelijk op de tast teruggevonden kan worden.
- Leer de cliënt de bril minstens eenmaal per dag schoon te maken met een speciaal brillendoekjes, een schone zachte doek of in een sopje met afwasmiddel.

5.5 Neus snuiten

- Vertel de cliënt dat hij zich moet wegdraaien van andere mensen als hij niest of zijn neus moet snuiten.
- Cliënten die slechtziend of blind zijn, zetten hun handen veel meer in om hun omgeving te onderzoeken. Leer hen daarom te hoesten en te niezen in de holte van de elleboog om ziektekiemen op de handen te voorkomen. Wanneer de cliënt toch niest of hoest in zijn handen, leer hem dan daarna zijn handen te wassen en vertel waarom dit belangrijk is.
- Leer om papieren zakdoekjes te gebruiken en deze direct weg te gooien omdat de cliënt niet (goed) kan zien in welke mate de zakdoek vies is.

5.6 Scheren

- Vergrotende scheerspiegels kunnen handig zijn als je niet goed ziet. Goede verlichting bij de spiegel is dan belangrijk.
- Bij het scheren is een systematische aanpak van belang. Tast je hele gezicht af om te controleren of je overal bent geweest. Als

goed zelf scheren te moeilijk is, kan de cliënt zelf beginnen en kan de begeleider het afmaken.

- Na het scheren kan het prettig zijn om aftershave/lotion of crème te gebruiken om de huid te verzachten. Laat de cliënt zijn eigen geur kiezen en leer hem hoeveel hij kan gebruiken. Kies voor een flesje dat de cliënt goed kan herkennen (op kleur of op de tast) en hanteren. Als zelf doseren niet lukt, kun je de lotion op de handen of het gezicht van de cliënt doen en hem vragen het zelf uit te smeren.

5.7 Make-up

Voor de meeste cliënten is zelf make-up opbrengen te moeilijk. Voor de cliënten die toch graag make-up willen gebruiken of genieten van opgemaakt worden, geven we graag de volgende adviezen voor de begeleiders:

- Gebruik make-up in zachte tinten, zodat het minder opvalt als de make-up niet goed aangebracht of later wat uitgewreven wordt.
- Laat materialen voelen voordat je ermee gaat werken.
- Vertel de cliënt steeds wat je doet en waar je de make-up aanbrengt.
- Laat slechtziende cliënten zien wat je doet door hen in een vergrotende spiegel te laten kijken.

5.8 Menstruatie

Voor cliënten die blind of slechtziend zijn, is het lastig in de gaten te houden wanneer ze ongesteld worden. Ze kunnen het geringe bloedverlies in de beginfase gemakkelijk missen zodat het risico op doorlekken groot is. Soms wordt overwogen de menstruatie te voorkomen door gebruik te maken van de prikpil. Voor cliënten die zelfstandig met de menstruatie om kunnen leren gaan, geven we de volgende adviezen:

- Houd in je agenda bij wanneer je verwacht weer ongesteld te worden.
- Gebruik in de dagen ervoor een inlegkruisje.
- Stop een schone onderbroek en maandverbandjes in je tas als je weggaat.

- Verschoon bij elke toiletronde het maandverband.
- Maandverband verschoonen gaat gemakkelijk als je op het toilet zit met je broek onder de knieën. Op die manier heb je goed zicht op de handeling en heb je twee handen vrij om het verband te wisselen.
- Soms heeft maandverband een duidelijk zichtbare strip. De stripkant kan ook gemarkeerd worden door een dikke streep stift. Door goed te voelen, kun je de strip ook vinden.

5.9 Nagels verzorgen

Hoe weet je of je nagels schoon zijn als je dat niet (goed) kunt zien? Vieze nagels zijn onhygiënisch, zeker wanneer je vaak moet tasten.

- Leer cliënten regelmatig een nagelborstel te gebruiken. Zorg bij slechtziende cliënten dat de borstel opvalt op de wastafel door een contrasterende kleur.
- Laat de cliënt erg vieze nagels even voorweken in een badje met water en olie zodat schoonmaken gemakkelijker gaat.
- Om goed te kunnen tasten, moeten nagels niet te lang zijn. Nagels knippen is moeilijk als je niet kunt zien wat je doet. Een nagelknipper op een houder zorgt ervoor dat de nagels op de juiste lengte geknipt worden door de vinger tegen het houdertje te leggen en je vinger steeds wat te draaien.
- Voor sommige cliënten is nagels vijlen een goede oplossing.



Nagelknipper op houder.

De teennagels knippen is een stuk lastiger. Het vraagt veel oefening om dit op de tast te leren. Hulp leren vragen aan de begeleider of naar de pedicure gaan, is ook een oplossing.

6 Eten



Wanneer kan een cliënt zelf eten, zijn brood smeren of warm eten opscheppen? Wat is nodig om dat zelfstandig te kunnen doen? Wat is lastig en wat helpt? Een cliënt die niet of niet goed ziet, kan niet (goed) afkijken hoe dingen gaan. Daarom is het belangrijk dat alle zintuigen worden ingeschakeld, is er meer tijd nodig om de informatie te verwerken en er moet meer verteld worden. Een cliënt moet de kans krijgen de dingen zelf te doen. Dat vraagt geduld en kost tijd van zowel begeleiders als de cliënt. Kies een moment waarop er voldoende tijd is om te oefenen. En veel herhalen helpt.

6.1 Zelf eten en drinken

Zien en ruiken speelt een grote rol bij het eten. Iets wat er aantrekkelijk uitziet en lekker ruikt, laat je het water in de mond lopen en zet aan tot eten. Doordat je het eten op je bord ziet, pak je de lepel en ga je eten. Je ziet dat het bijna op is. Het is zó lekker dat je het bord goed uitschraapt. Je ziet hoe anderen eten en neemt eetgewoontes over.

Hoe kun je cliënten die ernstig slechtziend of blind zijn stimuleren zelf te eten?

- Pas de omgeving aan voor cliënten die (ernstig) slechtziend zijn. Maak gebruik van contrastrijke gebruiksvoorwerpen die zichtbaar zijn. Denk aan een bord met een gekleurde rand die contrasteert met de tafel, een egaal gekleurde placemat onder het bord waardoor het bord opvalt, bestek met een gekleurd handvat, een rood bakje waarin het niveau van de yoghurt zichtbaar is. Gebruik geen borden met een print op het vlak waarvan je eet. Zorg voor voldoende licht bij de eettafel. Bij gebruik van tafellakens, kies voor een egale kleur. Vormen en patronen maken het lastiger te zien wat er op tafel staat.



Contrasten in de eetsituatie.

- Vertel waar je alles neerzet op tafel. Zet materialen zoveel mogelijk op een vaste plek zodat de cliënt niet de hele tafel af hoeft te tasten om iets te vinden. Zet de melkbeker bijvoorbeeld altijd *rechts* boven het bord en het koffiekopje er *recht* boven
- Wanneer de cliënt niet zelf zijn brood kan klaarmaken, betrek hem dan toch zoveel mogelijk bij het eten klaarmaken. Vertel wat je doet, vraag wat hij lekker vindt, laat beleg ruiken of proeven alvorens er een keuze gemaakt wordt.
- Vertel bij de warme maaltijd waar alles op het bord ligt. Houd daarbij rekening met de begrippen die de cliënt begrijpt. Voor sommige cliënten is het handig om het bord te vergelijken met een klok. Het vlees ligt op 12 uur, de groente op 9 uur en de aardappelen op 3 uur.

6.2 Eten klaarmaken

Hoe leert de cliënt zelf handelingen uit te voeren bij het klaarmaken van het eten? Wat is nodig om zelfstandig te leren snijden, smeren of iets in te schenken? Alle zintuigen moeten hierbij ingeschakeld worden en de cliënt moet de kans krijgen dingen zelf te doen en te ontdekken. Dat kost tijd en veel geduld van de cliënt én zijn begeleiders. Start bij voorkeur op een moment dat er rust is voor de cliënt. Een ook nu geldt: kleine stapjes en veel herhalen.

6.3 Broodmaaltijd

Smeren

- De smeerbeweging kun je ‘droog’ oefenen door samen de beweging met de hand over de arm te maken. Daarna kan de cliënt zelf oefenen om met een bot mes de smeerbeweging op de arm en daarna in de eigen hand te maken. Door met een schoon mes over de handpalm te smeren, leert een cliënt ook hoe hij het mes moet houden en hoeveel druk nodig is.
- Een volgende stap is het smeren van een plak ontbijtkoek op de hand. Daarna kun je de stap maken naar smeren op een bord.
- Maak eerst samen de smeerbeweging en laat voelen wat het resultaat is. Laat de cliënt daarna zelf smeren en het resultaat voelen. Geef verbale instructies tijdens de handeling en vertel wat je ziet.
- Smeren gaat gemakkelijker op een platte ondergrond zoals een groot bord of plank.
- Begin met het leren smeren van ontbijtkoek of geroosterd brood op een bord of plank. Dat is gemakkelijker dan vers brood dat vaak kapotgaat bij het smeren.
- Brood leren smeren is moeilijk. Oefen elke dag met minstens één boterham.
- Een cliënt 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 de cliënt experimenteren met verschillende margarine- en botersoorten. Welke smeert het prettigst en smaakt goed? De beste ervaringen zijn er met niet te zachte boter die goed aan het mes blijft plakken.
- Twee keer zachtjes met het mes over de boter strijken en voorzichtig met een vinger voelen hoeveel er op het mes zit, geeft een goed resultaat.

Snijden

- Snijden gaat gemakkelijk op een houten plank of een plat bord.
- Voel samen wat de bovenzijde is van bijvoorbeeld een boterham. Laat voelen dat een knipbrood een inkeping heeft en een ander brood een ronde bovenkant. Een knipbrood geeft een duidelijk

oriëntatiepunt om vanuit te werken als je de boterham wilt snijden.

- Start eenvoudig met snijden van plakken ontbijtkoek of een geroosterde boterham.

Broodbeleg

- Geef een cliënt niet te snel alles aan. Laat hem zelf iets zoeken op tafel. Met de hand voorzichtig over het tafelblad 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.
- Leer om de deksels weer op de potten te doen na gebruik; dat voorkomt dat de cliënt in de jam grijpt.
- Wat er in een potje zit, kun je soms voelen aan de vorm van de pot, maar meestal kun je het goed ruiken. Leer de cliënt te ruiken zonder met zijn neus tegen de pot te komen.
- Jam of hagelslag kunnen in een potje gedaan worden. De cliënt kan dan een lepeltje gebruiken om het beleg op de boterham te doen. Een klein sauslepeltje dat haaks gebogen wordt, is handig. Een lepel is een vaste maat, dus de hoeveelheid is beter te controleren. Kies een lepel die gemakkelijk te hanteren is voor de cliënt (vorm, gewicht, materiaal).
- Cliënten die slechtziend of blind zijn, voelen vaak aan de boterham en kunnen daardoor vettige of plakkerige vingers krijgen. Een (papieren) servet of vochtig doekje bij het bord geeft de gelegenheid de handen schoon te maken. Zorg voor een afvalbakje op tafel waar het servet in weggegooid kan worden.



Beleg bij elkaar in een bakje.



Lepels om de hoeveelheid goed te kunnen doseren.

Schenken

- Schenken kun je oefenen bij het aanrecht in de gootsteen. Geef verschillende bekertjes, kopjes, kannetjes en melkpakken van verschillende materialen om mee te experimenteren.
- Laat ervaren dat je kunt horen of een beker bijna vol is en dat je het kunt voelen door je vinger over de rand in het kopje te doen.
- Gebruik pakken van een halve liter of kleine flessen om mee te beginnen; die zijn minder zwaar.
- Bepaalde flessen of pakken kunnen op de tast herkenbaar gemaakt worden door een elastiekje of paperclip. Leren vragen om wat je nodig hebt is ook een oplossing.
- Warme dranken kun je gemakkelijk en veilig doseren met een kan met drukknop. Eenmaal drukken is een klein kopje, tweemaal is een volle mok.
- Het gebruik van suikerklontjes in warme dranken is gemakkelijker dan het doseren van losse suiker. Leer de cliënt eerst het suikerklontje in het kopje te doen om opspatten van de hete vloeistof te voorkomen.

Pellen

- Laat de cliënt kennismaken met verschillende fruitsoorten door het fruit in handen te geven. Benoem wat het is, laat het voelen en ruiken. Leer welke schil je kunt eten en welke niet. Laat de cliënt voelen hoe je een mandarijn of banaan pelt en in partjes kunt verdelen. Laat het verschil in soorten fruit ruiken en proeven.

6.4 Warme maaltijd

Opscheppen

- Laat de pan horen door er met een lepel tegenaan te tikken. Laat de cliënt het bord tegen de pan aanschuiven en vertel wat er in de pan zit. Voel samen met de lepel waar er iets ligt in de pan. Maak samen de schepbeweging en breng de lepel naar het bord. Vertel steeds wat je samen doet. Kantel de lepel laag boven het bord, dit voorkomt spatten.
- Oefen het opscheppen eventueel droog met ongekookte rijst en met verschillende lepels. Laat verschillen tussen lepels voelen en oefen het vasthouden van de lepels tijdens het scheppen. Laat voelen dat je met een groentelepel anders schept dan met een juslepel. Kies gebruiksvoorwerpen waarmee de cliënt kan omgaan. Vraag zo nodig advies aan een ergotherapeut.

Snijden

- Om vlees te snijden, is veel ruimte nodig op en rond het bord. Eerst vlees snijden en dan de rest opscheppen, kan handig zijn. Zorg voor een groot bord.
- Voor rechtshandige cliënten: zet de vork aan de linkerkant in het vlees, voel met het mes waar de tanden van de vork staan, snijd langs de tanden en stop het stukje vlees in je mond. Voor linkshandige cliënten andersom.

Bestek

- Een gekleurd handvat maakt het bestek zichtbaar voor cliënten die slechtziend zijn. Bij sommige messen kun je aan het handvat voelen waar de snijkant van het mes zit.
- Een cliënt kan leren harde stukjes met een vork te prikken en zachter eten op de lepel te schuiven.
- Cliënten houden soms hun bestek in de vuistgreep, het eten valt er dan vaak af. Leer een cliënt het bestek zó vast te houden dat er minder vanaf valt. Bijvoorbeeld door te vertellen wat je ziet en wat er dan gebeurt. 'De punt van de lepel wijst te veel omhoog. Nu valt je eten eraf.'
- Als de cliënt 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.

7 Huishoudelijke taken



Wat is moeilijk bij huishoudelijke taken? Wat is nodig om dit zelfstandig te kunnen doen? Een cliënt die niet of niet goed ziet, kan niet (goed) afkijken hoe dingen gaan. Daarom is het belangrijk dat alle zintuigen worden ingeschakeld, is er meer tijd nodig om te kijken en te voelen. Een cliënt moet de kans krijgen de dingen zelf te doen. Dat kost tijd en veel geduld van de cliënt én zijn begeleiders. Start bij voorkeur op een moment dat er rust is voor de cliënt. En ook nu geldt: kleine stapjes en veel herhalen.

7.1 Tafeldekken

- Een vierkante tafel biedt oriëntatiepunten en is gemakkelijker bij het tafeldekken dan een ronde tafel.
- Kies bij gebruik van tafellakens voor effen lakens waarop de borden goed zichtbaar zijn voor cliënten die slechtziend zijn. Drukke tafellakens zijn verwarrend omdat dit een veelheid aan visuele prikkels geeft die snel verwarring kunnen geven.
- Gebruik borden en bekere die contrasteren op de tafel of bij het tafellaken zodat voor cliënten die slechtziend zijn duidelijk is waar het bord/de beker staat. Gebruik daarom *geen* glaswerk.
- Door het juiste aantal stoelen bij de tafel te schuiven, kan de cliënt zien of voelen waar een bord neergezet moet worden op de tafel. Soms kan het ook helpend zijn een effen placemat op ieders plek aan tafel te leggen en de cliënt te vragen op elke placemat een bord te zetten.
- Laat de cliënt zo nodig met één bord tegelijk lopen. De taak kan nog concreter gemaakt worden door te vertellen dat er 'op de plek van Jan' nog een bord moet komen. Of laat de cliënt in het begin alleen de borden op tafel zetten en zet samen de borden op de juiste plek.
- Het bord is een oriëntatiepunt voor het bestek en de bekere.



Een placemat geeft een vast oriëntatiepunt en goed contrast.

7.2 Afwassen en afdrogen, afwasmachine

- Doordat de cliënt niet (goed) kan zien of iets schoon is, moet hij dat voelen. Schoonmaken gaat goed met een schuursponsje of korte afwasborstel omdat je daarmee goed kunt voelen wat je doet en beter kunt sturen.
- Houd rekening met de voorkeurshand van de cliënt. Je maakt schoon met je voorkeurshand.
- Hoeveel afwasmiddel moet je gebruiken? Laat op de hand van de cliënt voelen hoeveel erop moet, zodat de cliënt dat later zelf ook zo kan doseren.
- Vertel dat je kopjes en pannen omgekeerd in het afdruiprek zet. Leg zo nodig een absorberende doek onder het afdruiprek zodat het water niet van het aanrecht afloopt.
- Een hele vaat is een grote klus. Begin met een klein afwasje zoals de ontbijtbordjes. Deze zijn vaak niet erg vuil en hebben twee vlakke kanten.
- Ook kun je het afwassen opdelen in deelhandelingen. Zo kun je als begeleider een sopje maken en vervolgens de cliënt vragen de bordjes erin te doen en af te wassen. De begeleider blijft erbij, geeft zo nodig aanwijzingen, droogt af en ruimt op. Samen een klusje geklaard!

- Creëer voor het afdrogen een droge plek waarop de droge vaat geplaatst kan worden.
- Afdrogen is, voor cliënten met een minder goed ontwikkelde tweekhandige coördinatie, best moeilijk. Afdrogen van een voorwerp wat op het aanrecht blijft staan, is gemakkelijker.
- Geef alle keukenspullen in de kast een vaste plek zodat duidelijk is waar alles opgeruimd moet worden. Zet de kasten niet te vol om zoeken op de tast gemakkelijker te maken en omstoten te voorkomen.



Afwasmiddel op de hand doseren.

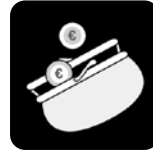
- Bij gebruik van een afwasmachine kan de cliënt leren in- en uit te ruimen. Uitrusten is gemakkelijker dan inruimen. Laat de cliënt eerst voelen hoe de afwasmachine opengaat, waar de borden, kopjes, de pannen en het bestek staan. Ook hierbij is het handig met een klein onderdeel te beginnen: het uitrusten van de bestekmand en in de besteklade leggen, of het uitrusten van de borden (bord voor bord). Samen met de begeleider opruimen en kleine verbale of voelbare aanwijzingen krijgen, is leerzaam en gezellig.
- Wanneer de cliënt toe is aan het inruimen van de vaatwasser begin dan te oefenen met schone vaat. Dan kun je goed voelen hoe je iets erin moet zetten zonder vieze handen te krijgen.

- Voorkom dat er scherpe messen in de vaatwasmachine staan waaraan de cliënt zich kan bezeren. Leer de cliënt messen met de punt naar beneden in de bestekmand te zetten.

7.3 Opruimen van de eigen kamer

- Bij het inrichten van de kamer is het belangrijk rekening te houden met praktische zaken als oriëntatie en schoonmaken. Zet de kamer niet te vol, zorg voor voldoende bewegingsruimte en plaats geen obstakels in het midden van de kamer. Voor cliënten die slechtziend zijn, is het gebruik van kleuren en contrasten handig om kasten en spullen te vinden.
- Om de eigen kamer op te kunnen ruimen, moet de cliënt zich goed kunnen oriënteren in zijn kamer. Weet hij goed zijn bed, de kast, de stoel en zijn tv te vinden in zijn kamer? Zonder oriëntatie kan de cliënt niet zelfstandig leren om zijn kamer op te ruimen, maar kan hij mogelijk nog wel op onderdelen meehelpen of meebeleven.
- Wanneer de cliënt zich goed kan oriënteren, is opruimen nog steeds erg abstract wanneer je niet (goed) ziet. Door te ervaren dat je iets niet meer kunt vinden of struikelt over spullen, kun je het nut van opruimen begrijpen. Belangrijk is om daarbij niet de norm van de begeleider te hanteren, maar wat praktisch is voor de cliënt. Wat voor ziende mensen rommelig is kan voor iemand die slechtziend of blind is juist handig zijn.
- Bespreek met de cliënt waar iets opgeborgen kan worden. Het moet voor hem handig en terug te vinden zijn. Bespreek met de cliënt waarom een ander idee handig zou kunnen zijn. Verplaats nooit spullen zonder dat de cliënt dit weet.
- Opbergen in dozen of mandjes met een verschillende kleur of van een ander materiaal geeft overzicht. Maak aan de buitenkant van de mand met een plaatje of voorwerp duidelijk wat de inhoud is.

8 Boodschappen doen



Wanneer kan een cliënt boodschappen doen? Wat is nodig om dat zelfstandig te kunnen doen? Wat is lastig en wat helpt? Een cliënt die niet of niet goed ziet, kan niet (goed) afkijken hoe dingen gaan. Daarom is het belangrijk dat alle zintuigen worden ingeschakeld, is er meer tijd nodig om de informatie te verwerken en moet er meer verteld worden. Een cliënt moet de kans krijgen de dingen zelf te doen. Dat vraagt geduld en kost tijd van zowel begeleiders als de cliënt. Kies een moment waarop er voldoende tijd is om te oefenen. En veel herhalen helpt.

8.1 Producten leren kennen

Zelfstandig boodschappen doen is voor cliënten met een visuele en verstandelijke beperking een moeilijke taak. Je moet je kunnen oriënteren in de winkel, onthouden wat je nodig hebt, onthouden waar producten staan, voorzichtig voelen of je het juiste product hebt, weten hoe je iets pakt zonder dat je het omgooit en weten hoe je je hoort te gedragen in een winkel. Dat vraagt van cliënten de vaardigheid om een veelheid aan handelingen tegelijkertijd te kunnen uitvoeren. Voor veel cliënten is daarom helemaal zelfstandig boodschappen doen te ingewikkeld. Belangrijk is om dan te onderzoeken wat wel haalbaar is en welke onderdelen geleerd kunnen worden in kleine stapjes.

- Begin met het samen uitpakken van de boodschappen om de producten te leren herkennen.
- Koop steeds producten in dezelfde verpakking zodat het gemakkelijker is voor de cliënt om producten visueel of op de tast te gaan herkennen. Vertel wat het is en laat voelen hoe je het product kunt herkennen.
- Cliënten kunnen hun kennis van producten vergroten door de verpakking te openen en te voelen wat erin zit. Zo is het leerzaam om de koekjes in een trommel te doen en de koffie in de koffie-

bus. Laat voelen én horen dat er rijst in een pak zit als dit open gaat wanneer de rijst gekookt wordt.

8.2 In de winkel

- Cliënten leren wat ‘boodschappen doen’ is door hen mee te nemen naar de winkel. Wanneer de begeleider hardop praat bij het boodschappen doen, kan de cliënt horen dat er gegroet wordt bij binnenkomst, de verschillende producten benoemd en gezocht worden, deze verzameld worden in een mandje of winkelwagen en er vervolgens afgerekend moet worden.
- Een volgende stap kan zijn dat de begeleider de cliënt vertelt wat er nodig is en waar het staat, het product bij de cliënt in handen geeft en hem vraagt het in de mand of winkelwagen te leggen. Zo kunnen deelhandelingen geoefend worden.
- Wanneer dit goed gaat, kan aan de cliënt gevraagd worden of hij weet waar een product staat en er naartoe te lopen. Als de cliënt nog enigszins kan zien waar het product in het schap staat óf voorzichtig kan aftasten, kan hij het product zelf pakken.
- Wanneer dit te moeilijk is voor de cliënt kan er ook gekozen worden voor een winkel waar hulp geboden wordt bij het boodschappen doen. Zelf boodschappen doen kan ook veel voldoening geven als je het boodschappenlijstje afgeeft en geholpen wordt met het verzamelen van de boodschappen in je mandje. Een kleine rustige winkel met een hulpvaardige winkelier is dan prettiger dan een grote supermarkt.

8.3 Handigheidjes

- Om boodschappen gemakkelijk te onthouden, kunnen ze ingesproken worden op een ‘Talking Tin’ (voor korte boodschappen) of ‘Milestone’ memorecorder (voor langere boodschappen), zodat je het af kunt luisteren in de winkel. Cliënten die slechtziend zijn en een smartphone gebruiken, kunnen een fotolijstje maken van de boodschappen.
- Leer de cliënt te groeten bij het binnenkomen van winkels zonder zelfbediening. Iemand achter de toonbank zal dan teruggroeten, zodat je weet waar je naartoe moet lopen.

- Als gezegd wordt: ‘Zegt u het maar’ en het is niet duidelijk aan wie dit gevraagd wordt, kan de cliënt geleerd worden te informeren: ‘Bedoelt u mij?’ Leer een cliënt dat het belangrijk is om duidelijk te spreken en in de richting te kijken van de persoon waar hij iets tegen zegt.
- Voor de oriëntatie in de winkel is het nodig de geluiden te kunnen interpreteren. Benoem als begeleider het zoemen van de diepvrieskast, de bon die uit de weegschaal komt en de piepjes van de kassa. De cliënt komt zo te weten wat er om hem heen gebeurt aan handelingen en (non-verbale) communicatie.



Talking Tin waarop korte boodschappen ingesproken kunnen worden.

8.4 Boodschappentas

- Zorg voor een praktische en stevige tas, die goed blijft openstaan om de boodschappen er gemakkelijk in te zetten. Bij een slappe tas voelt de cliënt niet goed waar de opening zit.
- Probeer diverse tassen uit en kies de handigste om mee te nemen. Oefen samen met de cliënt om spullen 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?
- Een andere mogelijkheid is een rugzak of een boodschappen-trolley zodat de cliënt zijn hand(en) vrij heeft.

8.5 Portemonnee en betalen

- Een cliënt kan alleen zelfstandig leren betalen als hij inzicht heeft in geld en kan rekenen. Voor veel cliënten met een verstandelijke beperking is dit moeilijk, en de visuele beperking maakt dit nog complexer.
- Voor kleine bedragen is contactloos betalen met een pinpas het meest eenvoudig aan te leren, maar deze methode geeft geen inzicht in de waarde van geld. Bij een betrouwbare winkel kan de cliënt met voldoende briefgeld betalen of de portemonnee afgeven aan het winkelpersoneel in het vertrouwen dat het juiste bedrag teruggegeven wordt. Vragen om een bon is dan verstandig. Een portemonnee moet dan goed open kunnen gaan met verschillende vakken voor briefgeld, muntgeld en bonnetjes.
- Pasjes kun je herkenbaar maken door er iets voelbaars op te plakken, een kleine inkerving te maken of er met braillefolie een aantekening op te maken.
- Na een aantal pinloze betalingen wordt om de pincode gevraagd. Een cliënt die altijd met de pinpas betaalt, zal moeten leren zijn pincode te onthouden en in te voeren.
- Om briefgeld gemakkelijk 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 de cliënt het maar kan onthouden. Gebruik eventueel alleen briefjes van €10,00.

- Een portemonnee aan een riem of een heuptasje met verschillende vakken zorgt ervoor dat de cliënt zijn handen vrijhoudt om te betalen.

8.6 Etiketten

Om bepaalde flessen, potten of blikken gemakkelijk terug te vinden in een kast is het, voor cliënten die slechtziend zijn, handig de etiketten naar voren te zetten en dezelfde soort producten bij elkaar te houden. Voor cliënten die blind zijn, kunnen voelbare merktekens aan het product gedaan worden zodat ze op de tast te vinden zijn. Bijvoorbeeld door er een elastiekje om te doen met een labeltje, knoop of kraal.

- Voor bepaalde cliënten kan het gebruik van een 'PennyTalk', die labels kan voorlezen, handig zijn. De labels kunnen op potjes en kleding aangebracht worden om onderscheid te kunnen maken. Ook zijn er verschillende apps voor het herkennen van producten en kleuren (zie lijst achterin).

9 In de keuken



Hoe kan iemand die zeer slechtziend of blind is en een verstandelijke beperking heeft in de keuken een activiteit doen? Wat is nodig om dat zo zelfstandig mogelijk en veilig te kunnen doen? Wat is lastig en wat helpt? Door eenvoudig te beginnen en veel te herhalen, kunnen de (deel)handelingen getraind worden. Inslippen noemen we dat.

9.1 Vaardigheden in de keuken

Koken is een vaardigheid die vooral geleerd wordt door te kijken en na te doen. Dat is juist voor cliënten met een visuele beperking maar zeer beperkt mogelijk of onmogelijk.

Daarnaast zien begeleiders veel gevaren, gaat het sneller als de begeleider het zelf doet en maakt de cliënt er bij keukenactiviteiten soms een rommeltje van. Allemaal argumenten die kloppen, maar voor de cliënt kan juist *zelf* een kopje koffie zetten of samen soep maken veel voldoening geven.

Een maaltijd koken is vaak een te grote, complexe activiteit voor cliënten met een visuele en verstandelijke beperking. Voor cliënten die een volledige maaltijd kunnen en willen leren koken, verwijzen we naar het boekje *Zo kan het ook*.

Hier beperken we ons tot een aantal vaardigheden die plaatsvinden in de keuken. Vooraf is het belangrijk goed te inventariseren wat de mogelijkheden zijn van de cliënt. Wat kan hij nog zien, horen en begrijpen? Ziet de cliënt nog voldoende om baat te hebben bij verlichting of contrasten, kan hij de tast goed inzetten, kan hij horen dat het water kookt door de klik van de waterkoker?

Wat wil de cliënt leren? Wat weet hij al van producten? Is hij in staat producten goed vast te pakken? Kan hij snijden? Begrijpt hij verbale instructies? Kan hij zich oriënteren in de keuken? Weet hij waar alles staat?

Meehelpen in de keuken is een activiteit die veel voldoening en plezier kan geven zonder dat het tot volledige zelfstandige uitvoering hoeft te komen.

9.2 Herkenning in de keuken

- Geef de cliënt de spullen die gebruikt worden in de keuken eens in handen. Laat opscheplepels voelen, verschillende pannen met en zonder deksel, schalen en bakjes in verschillende vormen en grootte. Vertel wat het is en wat je er ermee of erin kunt doen. Laat cliënten de voorwerpen onderzoeken met hun handen, ze optillen en open maken om er ervaringen mee op te doen. Je kunt er ook een spel van maken: voorwerpen herkennen op de tast.
- Benoem in de keuken regelmatig wat je aan het doen bent. Vertel welke geluiden er te horen zijn en wat dat betekent. Attendeer op de geuren die ontstaan. ‘Ruik je de koffie al?’
- Leer cliënten zich te oriënteren in de ruimte. Vraag hen de handdoek te pakken of een lepel uit de la te halen. Waar liggen de eieren?



Pannen, schalen en bakjes leren kennen op de tast.

9.3 Didactische tips

- Start met het aanleren van een vaardigheid en deel deze op in kleinere deelhandelingen. Bedenk of het mogelijk is te starten met het laatste deel van de handeling en dan steeds een stap ervoor erbij te pakken: 'Backward chaining' (hoofdstuk 2).
- Geef niet te veel verbale instructies achter elkaar. Geef de cliënt de gelegenheid om tussentijds rustig te tasten, naar geluiden te luisteren en te ruiken.
- Voorkom storende omgevingsgeluiden zodat alle aandacht bij de taak blijft. Zet de radio en tv uit en leg de eventuele smartphone (van alle deelnemers) even weg.
- Houd een vaste systematische werkwijze aan. Eerst alle spullen pakken in de juiste hoeveelheid, dan in een vaste volgorde aan de slag. Wat je niet meer nodig hebt direct op (laten) ruimen om overzicht te houden. Denk samen met de cliënt hardop (zie het Eigen Initiatief Model in hoofdstuk 1). 'Wat hebben we nodig om soep te maken?' 'Heel goed... een pan, en wat nog meer?'
- Bedenk of een geheugensteun voor de cliënt zinvol kan zijn in de vorm van een fotoboek waarin de stappen zichtbaar zijn of een apparaat die de handelingen hardop leest ('Milestone' memo-recorder).
- Zorg dat een (deel)activiteit logisch is. Zomaar roeren in een pan is niet logisch, maar wel als je eerst betrokken bent geweest bij het vullen van de pan met diverse ingrediënten.
- Begin met eenvoudige opdrachten als het om koken gaat. Denk aan het maken van cup-a-soup, een gebakken ei, vlaflip of een fruitsalade.
- Houd er rekening mee of iemand links- of rechtshandig is en zet spullen aan de juiste kant om deze te pakken en te snijden.
- Zorg dat ingrediënten in duidelijk voelbaar te onderscheiden potjes en flesjes zitten, bijvoorbeeld kerrie in een potje met een klepdeksel, de peper in een potje met draaidosering, azijn in een vierkante fles, olie in een ronde fles. Geef voorraadpotten elk een andere markering op het deksel.
- Als zelf zoeken van de producten en/of afwegen van hoeveelheden (nog) moeilijk is, zet dan de ingrediënten klaar in bakjes en vertel de cliënt waar alles staat en laat deze voelen, ruiken en zo mogelijk proeven.

- Bij het aanleren van vaardigheden is het belangrijk dat de sfeer ontspannen is en er fouten gemaakt mogen worden. Zelfvertrouwen is voor de cliënt belangrijk om te durven leren. Geef de cliënt regelmatig een compliment. Benoem soms rustig wat niet goed gaat zonder te oordelen en bespreek of laat voelen hoe het anders kan.
- Sluit aan bij wat een cliënt zelf graag wil doen.
- Het vraagt veel geduld van begeleiders om de cliënt alles op de tast te laten onderzoeken. Hou je handen op je rug zolang er geen gevaarlijke situaties ontstaan.
- Neem de tijd om de vaardigheden aan te leren en neem de tijd om samen te genieten van het resultaat.

9.4 Koffiezetten

- Begin met het laten ontdekken van het apparaat: Waar staat het? Hoe voelt het? Welke onderdelen zijn er? Waar moet het water in? Waar de koffie?
- Koffiezetten met pads of cups is het meest praktisch. Deze apparaten zijn gemakkelijk bedienbaar en de koffie is eenvoudig te doseren.
- Het vullen van het waterreservoir: samen met de begeleider kan de cliënt voelen hoe het reservoir erop en eraf geklikt kan worden, of opzij gedraaid moet worden. Veel oefenen is nodig om hier handig in te worden. En dan moet de cliënt ook nog weten hoeveel water erin kan. Hij kan luisteren naar het geluid als hij het reservoir vult met de kraan of een afgemeten hoeveelheid erin doen met een kannetje of een bepaald aantal kopjes. Ook kunnen er aan de binnenzijde van het reservoir voelbare merktekens geplakt worden waaraan de cliënt het niveau kan voelen. Voor cliënten die slechtziend zijn, kan een schoon, felgekleurd pingpongballetje wat op het waterniveau drijft, zichtbaar maken wat de stand van het water is in het reservoir.
- Koffiepads plaatsen in de houder vraagt om goed voelen, ook aan de rand van de houder en terugplaatsen in het apparaat. Bij cups moet gevoeld worden dat de vlakke kant naar voren moet zitten in de houder. Bewegen van hendels zal meerdere keren geoefend moeten worden en kan goed met steeds dezelfde pad of cup.

Losse koffie in een filter doen, vraagt het kunnen doseren met een afgestreken maatschepje.

- De knop, om het apparaat aan te zetten, kan gemarkeerd worden. Leer de cliënt te luisteren naar het doorlopen van het water en te wachten tot het helemaal stil is. Dan pas is de koffie klaar.
- Koffiezetten kan ook heel goed geleerd worden door middel van ‘Backward chaining’: beginnen met de laatste handeling (het indrukken van het knopje zodat het water door gaat lopen) en dan steeds de stap ervoor erbij pakken. Dit werkt motiverend omdat het resultaat dan steeds koffie is.
- Bij koffie hoort een koekje. Een koekje *op de tast* uit een trommel pakken, is gemakkelijker dan een koekje van een schaal.

9.5 Theezetten

- Een waterkoker die los van de houder gepakt kan worden, is praktischer en veiliger dan een waterkoker met een vast snoer. Ontdek samen met de cliënt het apparaat: Waar staat het? Hoe voelt het? Hoe zet je de koker eraf en er weer op? Waar is de opening voor het water?
- Het vullen van de waterkoker met koud water. Laat voelen dat de kan zwaarder wordt als er water ingaat en oefen dat de cliënt zijn vinger over de rand houdt om te voelen of de waterkoker vol is als het water de vinger bereikt heeft.
- Oefen het uitschenken eerst ook met koud water. Dus de koker vullen en uitschenken in de pot. Zet de pot in de gootsteen zodat knoeien niet erg is. Draai de kraan opzij. Plaats de pot aan de linkerzijde in de gootsteen zodat een rechtshandige cliënt voldoende ruimte heeft om aan de rechterzijde de waterkoker uit te schenken (linkshandige cliënten andersom). Laat de cliënt de tuit zachtjes op de rand van de pot zetten en maak samen de schenkbeweging. Als dit goed gaat, kun je vervolgens oefenen met warm water. Door goed te luisteren, kan de cliënt horen of de pot bijna vol is. Handig is een niveau detector die je over de rand van de pot hangt en gaat piepen bij contact met vloeistof.
- Terug naar het water koken. Attendeer de cliënt op het geluid van de waterkoker en de klik als het water voldoende gekookt is. Door vragen te stellen, maak je de cliënt alert op de geluiden. ‘Is het nu al klaar?’ ‘Waaraan hoor je dat?’

- Laat de cliënt eerst water in de theepot schenken en dan pas een theezakje erin doen. Dat voorkomt dat het touwtje met label in de pot verdwijnt. Wanneer de thee in een beker geschonken wordt, is het voor cliënten die slechtziend zijn wel handig om het zakje er eerst in te doen. De verkleuring van het water geeft dan zichtbare informatie over het niveau in de beker. Kies een beker waarin de thee goed zichtbaar is en die stevig staat.
- Verschillende theesoorten in zakjes kun je laten ruiken of op een vaste manier sorteren in een theedoos.
- De cliënt moet leren en ervaren dat een theezakje even uit moet lekken boven de pot of de beker. Dit kun je ook bij het aanrecht oefenen met een koud theezakje. Gebruik een afvalbakje op tafel voor de gebruikte theezakjes.
- Wanneer theezetten met een waterkoker en een pot te moeilijk is, kan ook gekozen worden voor een apart Senseo apparaat voor een kopje thee. Zetten van koffie en thee in hetzelfde apparaat bevordert de smaak van thee niet.

9.6 Inrichting van de keuken

- Zorg voor een goed opgeruimde en overzichtelijke keuken, zodat keukengerei dat vaak nodig is vlot gepakt kan worden. Zet spullen op een vaste, logische plek, dit scheelt zoektijd. Maak voor slechtziende cliënten eventueel een foto van de indeling van een keukenkastje en plak dit gelamineerd aan de binnenkant van het kastje. Dit helpt ook begeleiders een vaste indeling aan te houden.
- Lades zijn, voor cliënten met een visuele beperking, praktischer dan kasten omdat je daarin gemakkelijker kunt zien of voelen wat erin staat. Zet in een kast vooraan wat vaak nodig is. Sorteert besteklades en laat ze niet overvol worden. Voorkom dat het een vergaarbak van rommeltjes wordt.
- Voldoende werkruimte op het aanrecht is belangrijk. Haal dingen die niet nodig zijn weg.
- Voor cliënten die slechtziend zijn, is voldoende verlichting in de keuken noodzakelijk. Verlichting onder de keukenkastjes, die het aanrechtblad goed verlicht, is helpend. Voorkom dat lampen in de ogen schijnen en voorkom reflecterend licht dat op een aluminium aanrechtblad valt.

- Contrasten zorgen ervoor dat dingen opvallen. Bijvoorbeeld een gekleurde handgreep op een wit kastdeurtje, een wit koffiezet-apparaat op een donker aanrechtblad.
- Zorg voor een goed zichtbaar of voelbaar systeem voor het scheiden van afval. Bijvoorbeeld door deksels in verschillende kleuren en met verschillende herkenningstekens op een vaste plek en in een vaste volgorde.
- Voorraadbussen kunnen beter zichtbaar gemaakt worden door er een foto van de inhoud op te plakken of een voelbaar herkenningsteken.



Ordering in de keukenkast.

9.7 Hulpmiddelen in de keuken

Uit de reguliere winkel:

- Voor slechtziende cliënten zijn voorwerpen die in kleur contrasteren met de ondergrond handig: grote gekleurde onderzetters, houten of gekleurde lepels, snijplanken in verschillende kleuren, schaar en blikopener met een gekleurd handvat, gekleurde ovenwanten. Digitale huishoudweegschalen zijn vaak in te stellen op kleur, contrast en grootte en zijn daardoor voor sommige cliënten bruikbaar.
- Daarnaast zijn er materialen die op de tast goed te gebruiken zijn, zoals een snijplank met trechtersvorm of opstaande rand, kruidenpotjes met een grote opening waaruit je met twee vingers kruiden kunt pakken of waar je een lepeltje in kunt zetten, dunschillers en kaasschaven, lepels of bakjes met een bepaalde inhoudsmaat voor rijst, suiker enzovoort.
- Andere materialen zijn aan te passen, zoals een maatbeker of kookwekker waar puntjes op geplakt kunnen worden. Een weegschaal kan op de tast afgelezen worden door het plastic ruitje voor de voelbare wijzers weg te halen.
- Lichte materialen geven weinig tastbare informatie. Zo staan plastic bakjes minder goed op de hand en blijven ze minder stevig staan dan zwaardere bakjes van aardewerk of porselein. Keukenpapier van een stevige kwaliteit neemt meer vocht op.
- Zorg ervoor dat messen en scharen die gebruikt worden niet bot zijn. Dat voorkomt dat de cliënt gaat hakken in plaats van snijden en dat is nog gevaarlijker.
- Handig in het gebruik zijn antislipmatjes, een antislip-dienblad, een schort met zakken, pannen met een afgietdeksel.

Bij de hulpmiddelen leverancier:

- Hulpmiddelen die een beroep doen op de tast:
 - merkpasta waarmee tekens gezet kunnen worden op bijvoorbeeld de knoppen van het fornuis.
 - bumpons, plastic nopjes met een zelfklevende achterkant om knoppen te markeren.
 - mat voor inductiekookplaat waarin pannen op de juiste plek geplaatst kunnen worden.
 - speciale maatlepels voor kleine hoeveelheden.



Bumpons.



Markeerpasta.

- Hulpmiddelen die een beroep doen op het gehoor:
 - sprekende kookwekkers en weegschalen (ook om vloeistof in af te meten).
 - niveaudetector die gaat piepen (en trillen) als een kopje of schenkan bijna vol is.
 - label lezers die vertellen wat iets is.
 - piep-ei dat je kunt meekoken met de eieren en die met verschillende melodietjes aangeeft of het ei zachtgekookt, middel hardgekookt of inmiddels hardgekookt is. Ook leuk om samen met de cliënt te gebruiken als de begeleider eieren kookt en ondertussen te vertellen wat er gebeurt.



Niveaudetector.

9.8 Veiligheid in de keuken

Juist in de keuken is aandacht voor veiligheid noodzakelijk. Dat vraagt vaak nabijheid van een begeleider en samen bezig zijn met de taak. Ook zal de begeleider sensitief moeten inschatten wat de cliënt zelf veilig kan uitvoeren en wat (nu nog) moet worden overgenomen. Angst voor gevaar kan bij sommige cliënten met een visuele en verstandelijke beperking groot zijn. Dit kan belemmerend werken bij het aanleren van handelingen. Neem dit serieus, bouw in kleine stapjes de handelingen op en vergroot zo het zelfvertrouwen. Andere cliënten zien juist geen gevaar en handelen eerder roekeloos. Ook zij zullen stapsgewijs moeten leren hoe ze veilig kunnen werken.

Een aantal tips om veilig werken in de keuken te vergroten:

- Een inductiekookplaat is het meest veilig voor cliënten met een visuele beperking. Hieraan kun je jezelf nauwelijks branden en de plaat gaat vanzelf uit als deze niet meer gebruikt wordt. Er zijn ook inductiekookplaten met draai- en faseerbare knoppen.
- Snoeren zijn lastige dingen als je een visuele beperking hebt. Laat snoeren zoveel mogelijk achter apparatuur langslipen. Voorkom zoveel mogelijk losse snoeren.
- Zet spullen die even niet gebruikt worden weg tegen de muur, zodat omstoten voorkomen wordt.
- Leer de cliënt stelen van pannen opzij te draaien. Als een steel naar voren staat, stoot je er gemakkelijk tegenaan en kan de pan vallen of het hete water eroverheen klotsen. Gebruik pannen met hittebestendige handgrepen.
- Gebruik ovenwanten in plaats van pannenlappen ter bescherming van de hele hand.
- Laat keukenkastjes een kant opdraaien waarbij de kans om het hoofd te stoten het kleinst is. Gebruik eventueel hoekbeschermers bij scherpe hoeken.
- Voor sommige cliënten kan het overzichtelijk zijn om de keuken in te delen met kleurvlakken bijvoorbeeld: pannen achter de gele deur, voorraad achter blauwe, enzovoort.
- Zorg voor veiligheidsmaatregelen in de keuken zoals een blusdeken.

9.9 Hygiëne

In en rond de keuken is het belangrijk om ook aan de hygiëne te denken:

- Regelmatig handen wassen, zeker omdat de cliënten veel hun handen gebruiken om te voelen waar dingen staan. Een zeepompje is hygiënisch en gemakkelijk te doseren.
- Gebruik doeken in verschillende kleuren voor werkzaamheden. Bijvoorbeeld roze vaatdoekjes, blauwe theedoeken en rode handdoeken en geef alles een vaste plek. Een bakje voor het afwasmiddel, schuursponsje en vaatdoek kan handig zijn om spullen terug te vinden.

- Maak (samen) regelmatig het aanrecht of een tafel waaraan gewerkt wordt schoon en laat voelen hoe dit gaat.
- Stimuleer cliënten ook hun neus te gebruiken om te ruiken of de handdoek vies is.
- Leer de cliënt dat niet alles eeuwig houdbaar is, maar dat elk product een andere houdbaarheidsdatum heeft en wat in de koelkast moet en wat niet.
- Leer de cliënt verschillende mogelijkheden van bewaren van voedsel: bakjes, zakjes en sluitingen. Zorg eventueel voor een aantal goed herkenbare bakjes, die gemakkelijk opengaan. Zorg dat de cliënt deze kan herkennen, bijvoorbeeld foto erop, elastiek eromheen, in braille erop geschreven.

9.10 Apparatuur

- Het gebruik van apparatuur kan soms gemakkelijk gemaakt worden door voelbare reliëfpasta of bumpons.
- Apparaten die piepen als iets klaar is en knoppen die voelbaar of hoorbaar gefaseerd draaien, zijn handig voor cliënten met een visuele beperking.
- Een magnetron is een relatief eenvoudig apparaat om melk of maaltijden in op te warmen. Voor cliënten die slechtziend zijn, is het prettig als de magnetron op ooghoogte staat, voor cliënten die blind zijn op 'pakhoogte'.
- Er zijn magnetrons te koop met spraakondersteuning. Met bumpons kunnen knoppen en standen gemarkeerd worden.
- De cliënt moet leren welke schalen geschikt zijn voor de magnetron en leren omgaan met hete schalen.
- Leer de cliënt om gedurende een vastgestelde tijd dezelfde beker of schaal met eten op te warmen, zodat deze niet te heet wordt.

10 De was



Hoe kan een cliënt met een visuele en verstandelijke beperking een bijdrage leveren aan de was? Wat is nodig om bepaalde onderdelen zo zelfstandig mogelijk te kunnen doen? Hoe weet je of je kleding vies is en in de was moet? Belangrijk is dat alle zintuigen worden ingeschakeld, de cliënt meer tijd krijgt om de informatie te verwerken en dat er meer verteld wordt. Een cliënt moet de kans krijgen de dingen zelf te ontdekken. Dat vraagt geduld en kost tijd van zowel begeleiders als de cliënt. Kies een moment waarop er voldoende tijd is om te oefenen. En veel herhalen helpt.

10.1 Vies en schoon

Iemand die slechtziend of blind is, kan niet (goed) zien of iets vies is. Voor cliënten die blind geboren zijn is 'vies' een abstract begrip als je dit niet kunt voelen of ruiken. Uitleg over hygiëne, bacteriën en vlekken is al snel te moeilijk.

Nut en noodzaak van schone kleding is, voor mensen die dat niet kunnen zien en daarbij ook een verstandelijke beperking hebben, niet vanzelfsprekend. Duidelijke structuren kunnen dan helpend zijn.

Bijvoorbeeld elke avond voor het naar bed gaan: onderbroek en sokken in de was, de bovenkleding op vaste dagen in de was.

Soms is vies en schoon wel te ruiken. Het gebruiken van je neus om te beoordelen of je kleding fris is, is een hele goede manier om te beoordelen of je overhemd in de was moet. Voor vlekken geldt dat helaas niet. Een grote vlek is soms voelbaar als er net gemorst is of als de vlek hard opdroogt. Maar de meeste vlekken zijn niet voelbaar, dus is het belangrijk dat de cliënt leert vragen of zijn bovenkleding schoon is of in de was moet. Vlekken voorkómen is nog handiger door het gebruik van een schort bij kookactiviteiten en een servet op schoot tijdens het eten. Uitleggen of het gebruik opnemen in een vaste routine is dan belangrijk.

Voor cliënten die willen leren zelfstandig te gaan wassen in de machine, verwijzen we naar het boek *Zo kan het ook*.

Veel cliënten met een visuele en verstandelijke beperking kunnen niet zelfstandig leren wassen, maar voor hen is meehelpen met de was wel een zinvolle activiteit. Door hen deel te laten nemen aan deelhandelingen leren zij dat de was niet *vanzelf* weer schoon in de kast komt. Bespreek, laat voelen en horen wat er nodig is bij het wassen van kleding. Start met een klein handwasje zodat de cliënt leert dat er water en zeep aan te pas komt. Dat je de was moet bewegen in het sopje en weer moet uitspoelen. Laat voelen dat sop glibberig is, maar schoon water niet. Dat de was daarna moet drogen door het uit te hangen of in de droogtrommel te stoppen. Allemaal dingen die een cliënt die goed ziet bijna vanzelf gaat begrijpen door te kijken hoe het gaat. De cliënt met een visuele en verstandelijke beperking moet *meerdere keren* horen, voelen en ervaren wat er gebeurt.

Voor cliënten die mee willen helpen met het wasproces geven we een aantal praktische tips. Bedenk daarbij wat zinvol en haalbaar is en laat overbodige handelingen zoveel mogelijk achterwege.

10.2 Sorteren van de was

- Kies voor een eenvoudig systeem van twee wasmanden: witte was en bonte was. De wasmanden kunnen visueel herkenbaar gemaakt worden door deze in verschillende kleuren te kiezen (bijvoorbeeld een witte en een rode) of een foto op de mand te plakken. Voor blinde cliënten kan een verschil in vorm tussen de wasmanden of een voelbaar herkenningsteken aan de mand hen in staat stellen het onderscheid te maken tussen de mand voor de witte was en de mand voor de bonte was.



Wasmanden, verschillend van kleur en materiaal.

- Om te beoordelen of een kledingstuk in de witte of bonte was moet, kan een merkknoopje in de kleding worden genaaid op een vaste plek die bij het dragen niet zichtbaar en voelbaar is. Bij de hulpmiddelenleverancier is een kleurendetector te koop die de kleur van de kleding uitspreekt. Het op die manier sorteren van de was kan een leuke activiteit zijn voor een cliënt. Wanneer de cliënt een mobiele telefoon gebruikt, kan hij gebruik maken van een app om kleuren te herkennen (zie hoofdstuk 12: Meer informatie, boeken en websites).
- Sokken kun je bij elkaar houden met een sokkenclip. Deze kunnen ook in de wasmachine en zijn handig bij het ophangen van de sokken. De gedroogde sokken kunnen zo ook in paren in de kast gelegd worden.



Sokken met sokkenclips.

- Leer de cliënt broekzakken leeg te maken voordat een broek in de was gaat. Leg uit dat mee gewassen gekleurde papiertjes verkleuringen of vlekken veroorzaken en een mee gewassen papieren zakdoekje heel veel witte snippertjes op alle gewassen kleding geeft. Er bestaan overigens ook papieren zakdoeken die niet uit elkaar vallen als ze onverhoopt in de wasmachine belanden.
- Leg uit dat natte was in de wasmand gaat stinken en laat dat ruiken. Leer de cliënt een natte handdoek eerst te drogen voordat hij deze in de wasmand gooit.
- Er zijn grote waszakken te koop die in de wasmachine mee gewassen kunnen worden. Dit kan bijvoorbeeld handig zijn voor sokken of ondergoed, die dan bij elkaar blijven waardoor op de tast zoeken minder nodig is.

10.3 Doseren van wasmiddel

- Poederwasmiddel is gemakkelijker te doseren met een maatbekertje dan een vloeibaar wasmiddel.
- Waspads en wastabletten hoef je niet te doseren. Deze zijn daarom gemakkelijk voor de cliënt.
- Het onderscheiden van wasmiddel voor de witte of bonte was kan door een duidelijk zichtbaar of voelbaar verschil in verpakking, verschillende opbergplaatsen of een voelbaar herkenningsteken aan een fles of pak (bijvoorbeeld wél of geen elastiekje om fles of pak).



Oranje sticker en elastiekje als merkteken op bontwasmiddel.

- Wanneer onderscheiden te ingewikkeld is voor de cliënt, kan er ook gebruik gemaakt worden van een wasmiddel voor zowel de witte als bonte was, zonder bleekmiddel.

10.4 De wasmachine

- Machines met knoppen die hoorbaar ingesteld kunnen worden, hebben de voorkeur. Vertel aan de cliënt wat er gebeurt met de was in de machine, laat de knop horen en voelen.
- Attendeer de cliënt op het geluid van het water en het draaien van de trommel.
- Laat de cliënt voelen dat de machine werkt door hem zijn hand op het deurtje te laten leggen. Zo kan hij ook voelen dat het water na enige tijd warm wordt in de machine. Attendeer de cliënt op het 'snelle harde geluid' van het centrifugeren. Laat voelen dat de machine dan hard trilt. Als er een klik hoorbaar is, is de was klaar en kan de deur open. Het uit de machine halen van de schone was kan een mooie activiteit zijn voor de cliënt. Laat hem ruiken hoe schoon de was geworden is.



Verschillende manieren om de wasmachineknop te markeren.

10.5 Was ophangen

- Laat voelen hoe je de was uitklopt en zonder plooiën ophangt, om kreukels te voorkomen.
- Leer de cliënt een vaste systematiek aan te houden: de overhemden bij elkaar, de sokken bij elkaar, de handdoeken bij elkaar. Dit vergemakkelijkt het opbergen van de schone was.
- Shirts en overhemden drogen aan een hangertje zorgt ervoor dat deze met zo min mogelijk kreukels opdrogen. Laat voelen hoe dat werkt. Door de bovenste knoopjes van bloesjes en overhemden dicht te doen, blijven deze goed hangen.

- Veel wasgoed gaat tegenwoordig in de wasdroger. In- en uitruimen van de droger kan voor cliënten een leuke activiteit zijn.
- Laat de cliënt ruiken aan de schone was van de waslijn of uit de droger. Dat geeft inzicht in het nut van kleding wassen.

10.6 Was opvouwen en opbergen

Opvouwen kan een mooie en zinvolle activiteit zijn, maar niet al het wasgoed is eenvoudig te vouwen.

- Start met het opvouwen van eenvoudig wasgoed, zoals handdoeken, theedoeken, vaatdoeken en kussenslopen. De meest eenvoudige manier van opvouwen, is het textiel dubbel te vouwen. Daarna in de andere richting hetzelfde opnieuw. Afhankelijk van de afmetingen volstaat dan een of twee keer dubbelvouwen.
- Ook broeken zijn redelijk eenvoudig te vouwen. Dit kan een mooie uitbreiding zijn na het vouwen van diverse doeken/slopen.
- Het vouwen van ondergoed, shirts en truien is ingewikkeld en vraagt meer training. Beoordeel of het misschien in aangepaste vorm wel haalbaar is. Bijvoorbeeld door ondergoed alleen een keer dubbel te vouwen en bij shirts/truien alleen de mouwen naar binnen te vouwen en vervolgens een keer dubbelvouwen. Of kies ervoor om ook shirts en truien aan de hanger in de kast te hangen.
- Sokkenparen tot een bolletje maken is een werkje wat je heel goed op de tast kunt doen. Laat de cliënt zijn handen op jouw handen rusten en laat voelen wat je doet. Oefen vervolgens stapje voor stapje verder: hand tot de hiel in de sok doen, andere sok bij de hiel pakken en naar binnen trekken.

Wanneer opvouwen een te moeilijke taak is, kan wegbrengen van het wasgoed naar de juiste kamer een leuk klusje zijn voor cliënten. Ook het opbergen van de eigen kleding in de kast, met een vaste voelbare indeling, kan voldoening geven.

Tips voor een handige kastindeling staan beschreven in hoofdstuk 4.

11 Schoonmaken



Hoe leer je het belang van schoonmaken als je blind of slechtziend bent? Wanneer je niet ziet dat iets vuil is, is het lastiger om gemotiveerd te raken om dingen schoon te gaan maken. Het belang van een schone omgeving moet je dan uitgelegd worden, of wellicht weet je het nog uit de tijd dat je nog wel (beter) kon zien. Soms kun je viezigheid voelen of ruiken, maar stof op de vensterbank voel of ruik je niet. Dit vraagt om gestructureerd werken tijdens het schoonmaken waarbij het op onthouden, logisch nadenken en aandacht aankomt.

11.1 Meehelpen schoonmaken

Niet voor alle mensen met een verstandelijke beperking zal zelf schoonmaken haalbaar zijn. Meehelpen met schoonmaakwerkjes kan vaak wel, als de begeleider voor de nodige structuur zorgt. Bedenk daarbij wat haalbaar en leuk is voor de cliënt om hem te motiveren voor de deeltaakjes.

Door cliënten te betrekken bij eenvoudige handelingen die je als begeleider doet, kun je hen het nut van schoonmaken helpen duidelijk maken. Bijvoorbeeld door kruimels te laten voelen op de tafel, te vertellen dat deze weggehaald kunnen worden met een nat doekje, het doekje te laten voelen en te laten ervaren hoe je de tafel schoonmaakt. Of door, na het morsen van limonade, te laten voelen dat er een plasje op tafel ligt wat je weghaalt met een doekje.

11.2 Kleine klusjes

Begin met het (samen) doen van kleine taakjes die eenvoudig zijn: was naar de wasmand brengen, schoenen wegzetten, bekers naar de keuken brengen, prullenbak legen, een doekje halen in de keuken, de tafel schoonmaken. Ook een eenvoudige taak kan, als je een visuele

en verstandelijke beperking hebt, snel complex zijn. Veel oefenen, herhalen en opdelen in kleine stapjes is ook dan belangrijk. Denk na over omgevingsfactoren die helpend of belemmerend kunnen zijn: wat komt iemand tegen op zijn weg naar de keuken?

Een volgende stap kan het opruimen van de eigen kamer zijn. Hiervoor moet de cliënt zich goed kunnen oriënteren in zijn eigen kamer en leren waar alles staat.

Een vaste indeling van kasten met spullen is dan belangrijk zodat alles later ook weer gemakkelijk teruggevonden kan worden. Spullen sorteren in manden en rekken kan een leuke ‘overzichtelijke’ activiteit zijn.

11.3 Maken van een sopje

Om schoon te maken, heb je een sopje nodig. Cliënten moeten soms nog leren wat een sopje is: water met een klein beetje schoonmaakmiddel in een emmertje met een doekje. Vertel dat je een sopje in de keuken maakt in een emmer die je in de gootsteen zet. Laat het water horen en voelen, het schoonmaakmiddel ruiken, de emmer voelen.

- 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 en maak de dop of de hand schoon met het water.
- Laat voelen dat er een sopje met een schuimlaag ontstaat en leg uit dat de emmer niet te vol moet zijn omdat het water er anders overheen klotst.
- Wanneer de cliënt zelfstandig gebruik maakt van schoonmaakmiddelen, beperk dan het aantal producten en maak het de cliënt mogelijk de flessen visueel of voelbaar te onderscheiden. Zet flessen met gevaarlijke stoffen op een veilige plaats.
- Oefen het uitwringen van een doekje boven de emmer. Uitwringen is vaak een lastige handeling, soms is uitknijpen het maximaal haalbare.
- Het gebruik van wegwerpreinigingsdoekjes, die je na gebruik weggooit, kan gemakkelijker zijn.



Sopje maken: schoonmaakmiddel doseren, voelen en horen van het water.

11.4 Schoonmaken

- Bij schoonmaken is systematisch werken belangrijk. Leer een cliënt van rechts naar links en van boven naar beneden te 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.
- Vertel dat je werkt van het minst vuile, naar het meest vuile. Dat kan de cliënt niet zien maar moet hij uitgelegd krijgen of leren door een vaste volgorde aan te houden.
- Leer de cliënt dat schoonmaken met een vuil sopje niet werkt. Vaste momenten afspreken om een nieuw sopje te maken, is dan handig.
- Maak er een gewoonte van om gebruikte doekjes direct na afloop van de taak te laten drogen en daarna bij de vuile was te doen.

- Nadrogen met een theedoek voorkomt strepen en een vergeten plekje.
- Laat de cliënt doekjes gebruiken in verschillende kleuren of (voelbare) textuur. Bijvoorbeeld een rood doekje voor het stof, een blauw doekje voor de wastafel of een pluizige doek voor het stof en een zeem voor de wastafel.
- Een kruimeldief werkt voor cliënten die slechtziend of blind zijn veel handiger dan een stoffer en blik. Je kunt met de ene hand voelen en met de andere hand zuigen.
- Leer de cliënt hoe ramen open- en dichtgedaan kunnen worden door het uit te leggen en/of samen te doen en te voelen hoe dat gaat.
- Bij een ongelukje zoals een omgevallen beker, kun je met keukenpapier veel vocht opnemen. Een keukenrol is altijd handig om in de buurt te hebben voor de cliënt.

11.5 Stofzuigen

- Zorg dat de stofzuiger op een toegankelijke plek staat en gemakkelijk te pakken is.
- Wanneer de cliënt zich goed kan oriënteren in de ruimte, deel de kamer dan in vlakken in en laat de cliënt vlak voor vlak de kamer zuigen. Laat voelen hoe de zuigbeweging gaat en vertel wat er gebeurt. Het kan stimulerend zijn wat rijstkorrels neer te leggen die hoorbaar opgezogen worden.
- Leer hoekjes en randen te zuigen met alleen de buis van de stofzuiger. Laat horen dat bijvoorbeeld rijstkorrels in het hoekje niet opgezogen worden met de stofzuigermond, maar wel met de buis. Laat het verschil in opening en zuigkracht voelen.
- Sommige cliënten vinden zuigen een leuke bezigheid zonder dat zij kunnen leren dit gestructureerd te doen. Laat dan de cliënt eerst zelf zuigen en loop het daarna even na.
- Zuigen kan ook met een korte slang zittend op de grond of in een rolstoel.

12 Meer informatie

Organisaties voor mensen met visuele beperkingen:

www.bartimeus.nl

www.visio.org

www.robertcoppes.nl

www.oogvereniging.nl

Hulpmiddelenleveranciers:

www.worldwidevision.nl

www.slechtziend.nl

www.irishuys.nl

www.optelec.nl

www.lowvisionshop.nl

www.blindofslechtziend.nl

Apps:

- MOOI app van Bartiméus. Deze heeft onder meer een kleuren-scanner die de kleur aangeeft als je de camera op een voorwerp of kledingstuk richt. Gratis te downloaden via Apple store of Google play store.
www.bartimeus.nl/thema/app-oogverblindend-mooi
- ZIEN app van Bartiméus. De app simuleert de oogaandoeningen diabetische retinopathie, glaucoom, maculadegeneratie, staar en retinitis pigmentosa. Gratis te downloaden via Apple store of Google play store.
www.accessibility.nl/projecten/innovatie-en-ontwikkeling/mobiele-apps/zienapp
- Aipoly Vision. Voor het herkennen van producten: de app leest hardop voor wat er in het beeld te zien is als de gebruiker de camera op iets richt en op de knop onder in het scherm drukt.
- TapTapSee. Voor het herkennen van producten: de gebruiker maakt een foto van een product en de app vertelt wat er op de foto staat.

Toegankelijke leesvormen:

www.passendlezen.nl

www.dedicon.nl

Boeken:

- *Zo kan het ook*, Rijnveld, D., Van Dijk, J. (2017). Het aanleren van praktische vaardigheden aan blinde en ernstig slechtziende kinderen en jongeren. Bartiméus Reeks.
- *Met het oog op meedoen*, Van Duijvenboden, T., Pietersen, M. en Straus, M.L. (2017). Over de ondersteuningsbehoefte van mensen met een visuele en verstandelijke beperking. Bartiméus Reeks.
- *Opruimen... en weer terugvinden*, Swellengrebel, G. (2007). Opberg- en merksystemen voor mensen met een visuele beperking. Bartiméus Reeks.
- *Kanjers in de keuken*, Suijkerbuijk, S., Cornet, L., Dries-Luitwieler, van den N. (2019). Programma voor participatie van jongeren met een ernstige motorische of meervoudige beperking in de keuken.
- Luisterboek: *Koken met gevoel*, Judith Eurlings (2007).
- Luisterboek: *Bakken met gevoel*, Judith Eurlings (2014).
- *Kijk wat kan: Passend onderwijs voor doelgroep (Z)EMB*. Visio onderwijs Haren (2018)
- *Hand onder hand contact*. Deze Bartiméus publicatie beschrijft de techniek 'Hand onder hand contact' bij mensen met een visuele en verstandelijke beperking of doofblindheid met een ontwikkelingsachterstand.

Overige:

Instructiefilmpjes van Bartiméus. Schenken, snijden, billen vegen, thee zetten enzovoort: www.vimeo.com/album/2470833 (wachtwoord = ouders).

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

Website met uiteenlopende informatie voor mensen met een visuele beperking: www.kimbols.be

Bronnen

Hoofdstuk 1

Eigen Initiatief Model, theorie en toepassing. Timmers, J.T., Dekker, K.A., & Voortman, H. (2003). Utrecht: Landelijk Kennis netwerk Gehandicapten. www.lkng.nl
ISBN 90-77292-02-0

De pictogrammen in dit boek zijn van Sclera picto's: www.sclera.be