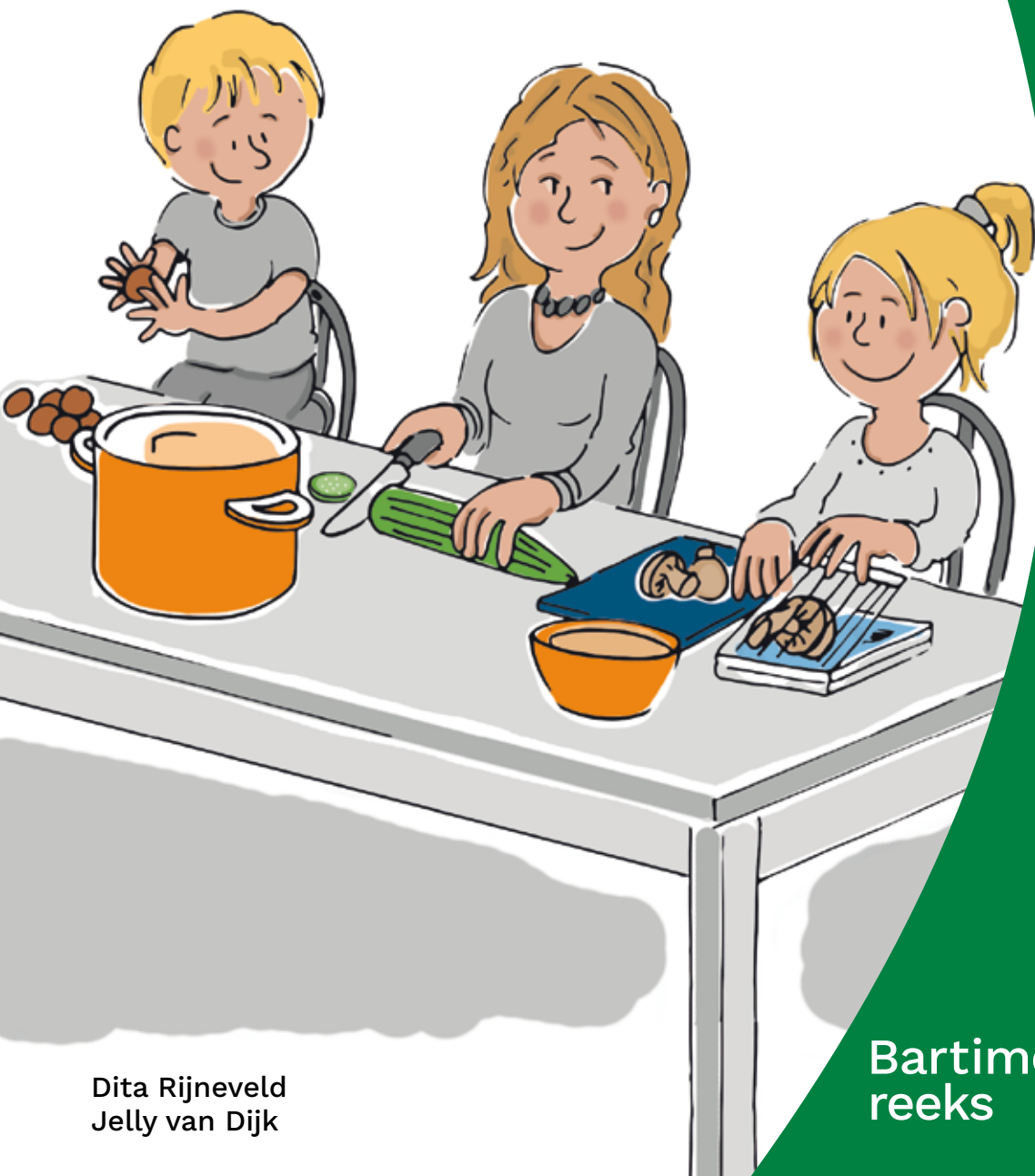


# Zo kan het ook

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



Dita Rijnveld  
Jelly van Dijk

Bartiméus:  
reeks



# Zo kan het ook

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

Dita Rijnveld  
Jelly van Dijk

## 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](mailto:info@bartimeus.nl)  
I : [www.bartimeus.nl](http://www.bartimeus.nl)

*Auteurs:*

Dita Rijneveld  
Jelly van Dijk

*Illustraties:*

Zippy Communicatie

*Bureauredactie:*

ABC Redactie Texel

*Opmaak:*

WebEdu, Leiden



ISBN/EAN: 978-94-91838-93-4

Tweede druk

© 2024 Bartiméus

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

# WOORD VOORAF

Zelfredzaamheid bij kinderen met een visuele beperking verdient extra aandacht. Passend bij hun mogelijkheden, ontwikkelingsfase, steun en verwachtingen van ouders en anderen.

Dit boekje gaat over het aanleren van praktische vaardigheden aan kinderen en jongeren die blind of slechtziend zijn.

Het gaat over systematisch aanleren van vaardigheden zoals aankleden, een pak koekjes opzoeken in een kast, een boodschap doen, thee zetten en de was doen.

Van afhankelijkheid in de peuter-/kleuterleeftijd tot zoveel mogelijk onafhankelijkheid in de adolescentie. Het gaat om ontdekken hoe iets werkt, over oorzaak en gevolg. Over voordoen, samen doen en zelf doen. Over ervaringen opdoen en over grenzen verleggen.

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

Ambulant begeleiders kunnen samen met jullie, ouders, zien wat je kind al kan. Daarbij kunnen zij aansluiten om je kind een volgende stap te laten maken.

Dit alles zodat je kind uiteindelijk kan ervaren wat hij kan, wie hij is en wie hij wil zijn. En om een plek in de maatschappij in te kunnen nemen die bij hem past.

## Leeswijzer

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

In sommige hoofdstukken spreken we ook de jongeren aan, maar die informatie is natuurlijk ook bedoeld voor ouders en begeleiders.

Bij dit boekje is voor cliënten van Bartiméus ook een e-learning ontwikkeld. Vraag uw contactpersoon hiernaar.

## Dank

Janette Kok en Yvonne Schinkel hebben meegelezen en zijn ambassadeurs van de praktische zelfredzaamheid.

Christa Schrooten heeft haar ervaringen gedeeld.

# INHOUD

<b>1</b>	<b>Uit- en aankleden.....</b>	<b>8</b>
	Uitkleden .....	8
	Aankleden.....	9
	Veters strikken en schoenen aandoen .....	10
	Kleding opruimen.....	11
	Spelen en leren .....	11
<b>2</b>	<b>Zelfverzorging .....</b>	<b>12</b>
	Wassen .....	13
	Tanden poetsen .....	13
	Naar het toilet .....	14
	Ogen verzorgen.....	14
	Bril schoonmaken en opbergen.....	15
	Neus snuiten .....	15
	Deodorant gebruiken .....	15
	Scheren.....	15
	Make-up aanbrengen.....	15
	Nagels verzorgen .....	16
	Menstruatie .....	16
	Spelen en leren .....	17
<b>3</b>	<b>Eten .....</b>	<b>18</b>
	Broodmaaltijd.....	19
	Smeren.....	19
	Snijden.....	20
	Schenken.....	20
	Fruit schoonmaken, pellen en schillen.....	21
	Warme maaltijd .....	21
	Opscheppen.....	21
	Snijden.....	22
	Bestek .....	22
	Spelen en leren .....	23

<b>4</b>	<b>Koffie- en theezetten en andere huishoudelijke klusjes</b>	<b>24</b>
	Koffie zetten	25
	Thee zetten	25
	Tafel dekken	26
	Afwassen en afdrogen, afwasmachine	26
	Opruimen eigen kamer	28
	Spelen en leren	28
<b>5</b>	<b>Boodschappen doen</b>	<b>30</b>
	Winkels: welke en waarom?	31
	Naar de winkel	31
	Supermarkt	32
	Handigheidjes	33
	Boodschappentas	33
	Betalen	33
	Etiketten	34
	Apps	35
	Spelen en leren	35
	Thuis	35
	In de winkel	36
	In de supermarkt	36
<b>6</b>	<b>Geldzaken en administratie</b>	<b>37</b>
	Weetjes	37
	Pinnen	38
	Geld herkennen	39
	Munten	39
	Bankbiljetten	39
<b>7</b>	<b>Smartphones en tablets</b>	<b>40</b>
	Aanpassen van instellingen	40
	Apps	41

<b>8 Koken</b> .....	<b>43</b>
Leren door doen.....	44
Vreemde begrippen.....	44
Adviezen voor de keuken.....	44
Op gas of elektrisch koken?.....	45
Gas.....	45
Elektrisch.....	45
Oriëntatie op de elektrische kookplaat.....	45
Oven.....	45
Magnetron.....	46
Airfryer.....	46
Zintuigen als hulp.....	46
Luisteren.....	46
Ruiken.....	47
Voelen.....	47
Basisvaardigheden.....	48
Kookadviezen.....	50
Algemeen.....	50
Vlees.....	51
Groenten.....	52
Planning en overzicht.....	53
Recept en voorbereiden.....	53
Hulpmiddelen.....	54
Van de hulpmiddelenleverancier.....	54
Uit de huishoudzaak of warenhuis.....	54
Veiligheid en hygiëne.....	55
Lees- en luistertips.....	56
Recepten.....	56
Appelmoes.....	57
Eiersalade.....	58
Chocoladekoekjes.....	59
Courgettesoep.....	61
Chili con of sin carne.....	62
Lasagna.....	64
Langevingertoetje.....	66



<b>9</b>	<b>Schoonmaken</b>	<b>68</b>
	Jong geleerd	68
	Kamer opruimen	69
	Hoe maak je een sopje?	69
	Spelen en leren	69
	Jongeren	70
	Adviezen	70
	Algemeen	70
	Hygiëne in de keuken	71
	Toilet en badkamer	71
	Stofzuigen	71
	Ongelukjes	72
	Lastige of tijdrovende klusjes	72
	Aanbranden en overkoken	72
<b>10</b>	<b>De was</b>	<b>73</b>
	Jong geleerd	73
	Voor de aankoop	74
	Luchten	74
	Sorteren	74
	Spelen en leren	75
	Jongeren	75
	Wasmachine	75
	Wasmiddelen	75
	Wasdroger	76
	Was ophangen	76
	Strijken	76
	Was opvouwen en opbergen	77
	Vlekken	77
	<b>Websites en boeken</b>	<b>78</b>



# 1 UIT- EN AANKLEDEN



Als je kind niet of niet goed ziet, kost het aanleren van nieuwe vaardigheden meer tijd. Er moet meer verteld worden. Voelen, horen en ruiken kosten meer tijd dan kijken. En het kost meer geduld van jou als ouder. Start dus bij voorkeur in het weekend, in de vakantie of op een moment dat er tijd en geduld is. En veel herhalen helpt.

Als kinderen starten op school, krijgen ze hulp van de leerkracht of klasgenootjes bij aan- en uitkleden. In groep 3 is daar minder tijd voor.

## Uitkleden

- Uitkleden is gemakkelijker dan aankleden. Begin het oefenen daarom met uitkleden.
- Probeer zoveel mogelijk te voorkomen dat je kind kleren binnenstebuiten uittrekt. Je kunt dit voordoen bij jezelf of samendoen. Benoem daarbij stap voor stap wat je doet. 'Pak je mouw en trek je arm eruit.'
- Kleren op een vaste plek leggen, bijvoorbeeld op een stoel, is helpend. Dat scheelt tijd in zoeken bij het aankleden. Zet schoenen onder de stoel en doe de sokken in de schoenen.



## Aankleden

- Maak een stapeltje kleren. Leg het kledingstuk dat je kind het eerst moet aandoen, bovenop. Pakt je kind al zelf kleding uit de kast, zorg dan dat de kleding op pakhoogte ligt en goed gesorteerd is: broeken bij broeken.
- Een merkje aan de binnenkant van de kraag of een versiering voorop een trui geeft aan welke kant voor of achter is. Links aan de binnenkant van een hemd, shirt of trui zit vaak een label.
- Zittend: je kind kan de trui met de voorkant op de knieën leggen. De hals ver weg en de boord dichtbij. Aantrekken gaat dan zo: de armen in de mouwen steken en dan de trui over het hoofd trekken.
- Laat je kind de laatste deelhandeling zelf doen, hij ervaart dan direct succes. Bijvoorbeeld de trui naar beneden doen, sok naar boven trekken. Daarna een nieuw stukje erbij leren. Zoals de laatste mouw zelf zoeken, sok over de hiel trekken met 2 duimen in de sok.
- Jonge kinderen weten nog niet goed waar ze moeten beginnen met het aantrekken van een jas. Doe de capuchon op het hoofd van je kind; er is dan een oriëntatiepunt. Van daar kunnen ze de mouwen zoeken.
- Een ritssluiting leren dichtdoen, kost veel tijd. Oefen dit op een rustig moment van de dag en niet als de bel van de school bijna gaat. Als de jas op tafel ligt, kan je kind beter kijken en/of voelen. Een te kleine zipper kun je verlengen met een (fluorescerende) ritstrekker, koordje of een voorwerpje.
- Het is handig als je kind weet welke kleren hij draagt. Hij kan dan bijvoorbeeld bij het omkleden na de gymles zijn kleding herkennen en terugvinden of deze beschrijven (kleur, materiaal, rits of knopen).
- Met hulp van knoopjes kan kleding op kleur of bij elkaar passend worden gesorteerd. Bijvoorbeeld een trui en broek die bij elkaar passen: naai eenzelfde knoopje aan de boord van de trui en aan de band van de broek. Of je kind heeft 2 gelijk voelende truien, de 1 is rood en de ander is blauw. Naai dan op elke trui een verschillend voelend knoopje. Je kunt hiervoor ook speciale knoopjes kopen bij de hulpmiddelenzaken.
- Leer je kind vragen of zijn kleren goed zitten en of er vlekken te zien zijn.
- Sieraden of accessoires kun je bij een kledingsetje bewaren of goed sorteren en opbergen in mandjes of doosjes.



## Veters strikken en schoenen aandoen

- Leer veters strikken aan in kleine stapjes.
- Gebruik voor je slechtziende kind twee veters van verschillende, contrasterende kleuren. Knoop deze aan elkaar en bind ze bijvoorbeeld rond het bovenbeen. De kijkafstand is dan korter.
- Gebruik voor je blinde kind twee veters van verschillend materiaal (een platte veter en een rond, dik koord). Zo hij kan voelen hoe de twee verstrengeld raken en wat een knoop is.
- Sla bij de eerste knoop de veter nog een keer extra om de andere veter heen. De eerste knoop blijft dan goed strak zitten.
- Een andere manier: leg een enkele knoop, maak van beide eindjes een lus en maak van deze lusjes weer een knoop. Zie You Tube: konijnevoortjesmethode.
- Je kunt de linker- en rechterschoen merken als je kind het verschil tussen de beide kanten nog niet kan ontdekken. Plak iets voelbaars aan de binnenkant van de beide schoenen, op de plek van de binnenkant van de voet. Als de schoenen goed naast elkaar staan zitten de merkjes bij elkaar.





## Kleding opruimen

- Laat je kind van jongs af aan helpen met het opruimen van zijn kleding.
- Maak samen een vaste indeling in de kast, zorg dat er niet te veel licht en het overzichtelijk blijft. Bijvoorbeeld kleine stapeltjes en alleen de kleding van het seizoen.
- Gebruik mandjes die verschillend aanvoelen of verschillende kleuren hebben.
- Leg de kleding die vaak gebruikt wordt op voelhoogte voor je blinde kind en op ooghoogte voor je slechtziende kind.
- Legplanken kunnen gemerkt worden met braille op plakfolie, voelbare verwijzers zoals een sok, felgekleurde stickers of plaatjes of Talking Tins. Hierop kun je een boodschap inspreken en afluisteren.
- Slechtziende kinderen hebben baat bij goede verlichting. Overleg met de ambulante begeleider of de verlichting verbeterd kan worden.
- Setjes van broek en trui kun je bij elkaar hangen. Onderbroek en hemd kun je in elkaar vouwen.
- Voor als je kind groter wordt en zelfstandiger: sokken kunnen bij elkaar met een sokkenklem de wasmand in. Je kunt de sokken als setje ophangen of in de droger doen. Na het drogen kun je ze in elkaar vouwen. De sokken kunnen verzameld worden in een sokkenmandje of schoenendoos.

## Spelen en leren

- Je kind kan verschillende soorten sluitingen oefenen met verkleedkleden of zelfgemaakte hesjes. Er zijn ook poppenkleden met sluitingen. En je kunt natuurlijk ook oefenen met de eigen jassen, vesten en schoenen. Er is ook speelgoed met verschillende sluitingen.
- Sommige kinderen kleden zich sneller aan als je er een wedstrijdje van maakt. De timer van de telefoon of een kookwekker zetten kan ook helpen. Doe live verslag als van een sportwedstrijd.



## 2 ZELFVERZORGING



Als je kind niet of niet goed ziet, kost het aanleren van nieuwe vaardigheden meer tijd. Er moet meer verteld worden. Voelen, horen en ruiken kosten meer tijd dan kijken. En het kost meer geduld van jou als ouder. Start dus bij voorkeur in het weekend, in de vakantie of op een moment dat er tijd en geduld is. En veel herhalen helpt.



## Wassen

- Je kind moet weten waar de spullen vandaan komen en waar ze heen moeten: Waar liggen schone handdoeken, waar moet de handdoek drogen en waar moet de vuile was heen?
- Het is goed te weten waar de kraan is en hoe deze werkt. Een mengkraan met een thermostaat is gebruiksvriendelijk en veilig. Bij een kraan met twee draaiknoppen is het veiliger eerst de koude kraan aan te doen en dan pas de warme. Bij het dichtdraaien van de kraan eerst het warme water uitzetten.
- Waar staat de shampoo en de douchegel? Zorg dat de fles met douchegel een andere vorm of kleur (ander merk) heeft dan de shampoofles, zo zijn ze gemakkelijker uit elkaar te houden.
- Doe shampoo in een fles met pompje, een zeepdispenser, die je ophangt in de douche. Deze is makkelijk met één hand te bedienen en eenvoudiger te doseren.
- Een washand uitknijpen leer je door afkijken. Het is eigenlijk niet knijpen: de ene hand draait tegengesteld aan de andere hand. Je kind moet dit nadrukkelijker aanleren.

## Tanden poetsen

- Hoe herkent je kind de eigen tandenborstel als het geen kleuren kan zien? Zorg voor een voelbaar verschil met bijvoorbeeld een elastiekje rond de steel van de borstel.
- Een gekleurde beker, om te spoelen, is makkelijker te zien dan een glas.
- Een beetje tandpasta rechtstreeks uit de tube in de mond, tegen de tanden spuiten, voorkomt een hoop geknoei. Een privétube is dan wel prettig. Deze tube kan bijvoorbeeld herkenbaar zijn omdat de dop anders voelt. Of plak een stukje pleister op de tube.
- Een dop met een klepje is handig, want die dop raakt je kind niet kwijt. Geen klepje? Laat je kind een vaste plek bedenken voor de dop of laat de dop in de wasbak rollen, dat is makkelijk terugvinden. Een felgekleurde dop is makkelijker terug te vinden als je kind een restvisus heeft.
- Gekleurde tandpasta op een witte tandenborstel is voor een slechtziend kind beter te zien, net als witte tandpasta op een gekleurde borstel.
- Tandpasta-tabs zijn handig: je kind hoeft geen tandpasta te smeren op de borstel. Tabletje in de mond, even laten smelten en poetsen.



- Laat je kind wat vooroverbuigen bij de wasbak. Dan valt het tandpastaschuim niet op zijn kleren, maar in de wasbak.
- Leer ook de tandenborstel goed naspoelen om zeker te zijn dat er geen tandpastaresten zijn achtergebleven.

## Naar het toilet

- Wat moet je kind weten als het in een onbekende omgeving naar het toilet moet? Voor slechtziende kinderen is het belangrijk te weten waar het lichtknopje is. Verder moet een kind leren hoe het slot werkt, waar het papier is en hoe de wc doorgespoeld moet worden. Het is fijn als dit van tevoren verteld wordt. Stimuleer je kind deze informatie te vragen als hij naar een onbekend toilet gaat.
- Jonge kinderen kunnen het doortrekken eng vinden, omdat ze niet zien wat er gebeurt. Geef je kind tijd om te wennen en op zijn eigen manier te verkennen wat er gebeurt in de pot. Kondig aan dat je het toilet gaat doorspoelen. Misschien mag je kind na een schoonmaakbeurt eens lekker kliederen en de wc ontdekken.
- Billen afvegen: laat je kind een bepaalde hoeveelheid papier afmeten, bijvoorbeeld een armlengte of tot een bepaald richeltje op de muur. Laat het papier van de rol afscheuren door de rol vast te houden met de andere hand. Vouw het papier op. 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 dus meer ruimte.
- Het kan handig zijn voor je oudere kind papieren zakdoekjes bij zich te hebben, bijvoorbeeld op school. Het komt regelmatig voor dat het papier van de toiletrol op is. Soms is er nog wel een losse rol aanwezig, maar als je blind bent, is het moeilijk zoeken.
- Leer in de thuissituatie waar de nieuwe rollen liggen en hoe een nieuwe rol in de houder gedaan moet worden.

## Ogen verzorgen

- Als je kind zijn ogen moet druppelen, leer dan meedenken wanneer dit moet gebeuren en kies een vast moment van de dag. Gebruik bijvoorbeeld het Bartiméus oogdruppelboekje Zo wil ik dat.
- Zijn er meer personen in huis die druppelen, merk de flesjes met een elastiekje of een felgekleurde sticker. Hiermee voorkom je dat het verkeerde flesje wordt gebruikt.





- Heeft je kind een oogprothese, leer dat dit oog af en toe schoon gemaakt moet worden. Dit kan goed met een vochtig doekje zonder alcohol, bijvoorbeeld vochtig toiletpapier met aloë vera. Met een droog doekje krijg je sneller schrale oogleden en ooghoeken. Leg je kind uit waarom dit schoonmaken nodig is.

## Bril schoonmaken en opbergen

- Je kind kan zijn bril leren schoonmaken met een speciaal stoffen of vochtig brillendoekje.
- Doe de bril in een brillenkoker als deze niet wordt gebruikt. De bril beschadigt niet en is weer terug te vinden.

## Neus snuiten

- Vertel je kind hoe hij zich weg moet draaien van anderen, als hij niest of zijn neus moet snuiten.
- Leer je kind hoesten of niezen in de holte van zijn elleboog.

## Deodorant gebruiken

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

## Scheren

- Bij het scheren is systematiek van belang. Leer je kind zijn hele gezicht na te voelen om te controleren of hij overal is geweest.
- Vergrotende scheerspiegels kunnen handig zijn.
- Leer je kind hoe hij het scheerapparaat kan schoonmaken.

## Make-up aanbrengen

- Een algemeen advies: gebruik zachte tinten. Naturel tinten met eventueel een klein beetje glitter geven al een mooi effect. Dit kan bijna niet fout gaan. Bij felle kleuren valt het eerder op als de make-up niet perfect is opgebracht.
- Breng oogschaduw aan met de vingertoppen op het bovenste ooglid. Ook hier geldt: systematisch werken, zodat je geen plekje overslaat.
- Een blusher kan je als volgt aanbrengen: voel de jukbeenderen en strijk 2-3 keer met een brede poederkwast schuin over de wang. Oefen het strijken met 2 vingers naast elkaar en voel over de wang in welke richting je moet kwasten.



- Mascara: gebruik een mascaraborsteltje met een korte steel of dek de steel tot het borsteltje af met een wattenschijfje. Houd het borsteltje onder je bovenste wimper, 3 keer knippen is voldoende. Zie [www.oogverblindendmooi.nl](http://www.oogverblindendmooi.nl)
- Vraag of het resultaat goed is als je je hebt opgemaakt.
- Voor het schoonmaken van het gezicht zijn speciale reinigingsdoekjes makkelijk in gebruik.
- Wimpers en wenkbrauwen kunnen ook geverfd worden door de schoonheidsspecialist. En nagels geknipt en gelakt bij een nagelstudio. Dit geeft het mooiste effect. Het zijn mooie verjaardagscadeaus.

## Nagels verzorgen

- Handen vallen op als tasten belangrijk is. Lange nagels met rouwranden zijn niet fraai. Leer je kind een nagelborstel en een goede nagelvijl gebruiken.
- Voor het knippen van de nagels, kan je kind leren een nagelknipper te gebruiken. Er bestaan nagelknippers op een blok/plankje.
- Knippen na het douchen gaat gemakkelijker, omdat de nagels dan zachter zijn. De handen even weken in een bak lauw water met wat olie geeft hetzelfde resultaat.
- Als je slecht ziet, kun je je handen dichterbij je ogen brengen om ze beter te zien. Maar een voet levert meer problemen op. Voetverzorging zal op het gevoel moeten gebeuren of je moet om hulp vragen. Je kunt ook naar een pedicure gaan.

## Menstruatie

- Je kind heeft een extra goede voorbereiding nodig op de menstruatie. Kennis van het gebruik van maandverband, inlegkruisjes, tampons, vochtige doekjes, wegwerpzakjes en goede hygiëne is nodig. Je kind moet ook weten wat ze doet als er geen wegwerpzakjes zijn. En hoe brengt ze het pakketje onopvallend naar een afvalcontainer als er in het toilet geen staat?
- Het is goed haar vanaf het begin bewust te maken van de signalen van haar lichaam. Het duurt vaak een poos voor ze weet welke fysieke en/of emotionele signalen betekenen dat de menstruatie op komst is.
- Ze kan alvast inlegkruisjes gaan dragen zodra ze vermoedt dat de ongesteldheid komt. Als het zover is, is het verstandig vaak te verschonen en zo minder risico op doorlekken te hebben.



- Het is slim om vlak voor en tijdens de menstruatie een donkere broek of rok te dragen of een shirt of vest dat over de billen valt. Op die manier is eventueel doorlekkeren minder goed te zien.
- Speciaal menstruatieondergoed is herbruikbaar, er is geen maandverband of tampon meer nodig en je kunt het een hele schooldag dragen.
- Een herinnering in de telefoon wanneer de volgende menstruatie verwacht wordt, kan houvast geven.
- Een pakketje met een schone onderbroek en maandverband/ tampons en eventuele pijnstillers in de schoeltas kan je kind een veilig gevoel geven.

## Spelen en leren

- Ga met je kind eens op ontdekkingsstocht in een winkel voor sanitair.
- Haren van een pop wassen en kammen.
- Oefenen met de nagelknipper op vingers van papier.
- Organiseer een nagel-/handverzorgingsworkshop waar nagelvijlen en handverzorging uitgebreid aan bod komen.



## 3 ETEN



Als je kind niet of niet goed ziet, kost het aanleren van nieuwe vaardigheden meer tijd. Er moet meer verteld worden. Voelen, horen en ruiken kosten meer tijd dan kijken. En het kost meer geduld van jou als ouder. Start dus bij voorkeur in het weekend, in de vakantie of op een moment dat er tijd en geduld is. En veel herhalen helpt.

Als je kind naar school gaat, speelt en eet hij misschien wel eens bij een vriendje of vriendinnetje. Zorg dat hij zich kan redden.

Blinde kinderen gebruiken de tast. Besteed daarom extra aandacht aan het handen wassen vooraf. Bedenk wat jullie als ouders belangrijk vinden aan tafelmanieren en bespreek dit met je kind.



## Broodmaaltijd

### Smeren

- Leren brood smeren is niet makkelijk. Het kost veel tijd. Dus verwacht niet dat je kind het op korte termijn zelf kan.
- Voor blinde kinderen is de eerste stap het brood en mes voelen, boterham uit het mandje pakken, het boterkuipje of de botervloot zoeken, vinden en voelen.
- Zet de boter tegen het bord aan. Boven of naast het bord? Kijk wat je kind makkelijk vindt.
- Kies een moment waarop er tijd is om je kind zelf te laten smeren. Je begint met de handeling samen te doen. Dit kan met 'hand onder hand'. Je kind legt zijn hand op die van jou en ervaart de beweging. Vertel hoe de handeling gaat.
- Je kind ontdekt of hij het mes goed vasthoudt door op de rand van het bord te 'snijden'. Als het goed is, hoort hij de karteltjes.
- Het oefenen van de smeerbeweging gaat goed op de binnenkant van de hand. Door met een schoon mes over zijn handpalm te smeren, leert je kind hoe hij het mes moet houden en hoeveel druk nodig is.
- Halvarine is vaak zacht en kan snel van het mes afvallen. Probeer samen verschillende margarine- en botersoorten uit. Welke smeert het prettigst en smaakt goed?
- Twee keer zachtjes met het mes over de boter strijken. Dan voorzichtig voelen met de pink hoeveel er nog op het mes zit.
- Stukken ontbijtkoek of geroosterd brood smeren is een goede oefening. Het is gemakkelijker dan vers, zacht brood. Dat gaat vaak kapot bij het smeren.
- Probeer verschillende smeermanieren uit om te zien welke het beste gaat voor je kind. Bijvoorbeeld smeren van rechtsboven naar linksonder en van linksboven naar rechtsonder.
- Leg de boterham het liefst op een platte ondergrond, zoals een broodplank.
- Als je kind elke dag één boterham oefent, zijn dat 365 oefenboterhammen per jaar!
- Geef je kind niet te snel alles aan. Laat hem zelf iets zoeken op tafel. Met de hand voorzichtig over de tafel bewegen. Dit voorkomt dat dingen omvallen.
- Zet de spullen steeds op dezelfde plek op tafel; op die manier zijn ze goed terug te vinden. Zoet beleg kan bijvoorbeeld bij elkaar gezet worden in een mandje of op een dienblaadje.



- Doe de deksels weer op de potten na gebruik. Dat voorkomt dat je kind in de jam grijpt.
- Wat er in een potje zit, kun je voelen aan de verschillende dekseltjes. Brailleer deksels van potten en bewaar deze steeds voor een nieuwe pot.
- Jam en hagelslag kunnen ook in een potje gedaan worden. Je kind kan dan een lepeltje gebruiken om het beleg op de boterham te doen. Het kommetje van een (aluminium) lepeltje kun je buigen tot de lepel de vorm van een soeplepel heeft. Dat schept makkelijker.
- Slechtzienende en blinde kinderen voelen vaak aan brood, boter en beleg en kunnen daardoor vette of plakkerige vingers krijgen. Een (papieren) servet of vochtig doekje bij het bord geeft de gelegenheid de handen schoon te maken.

## Snijden

- Snijden gaat gemakkelijker op een houten plank of op een plat bord.
- Start eenvoudig. Laat je kind bijvoorbeeld beginnen met het in stukjes snijden van repen brood zonder korst of het in stukken snijden van plakken ontbijtkoek.
- Korst doorsnijden is lastig: laat je kind het korstje met duim en wijsvinger vasthouden en dan snijden.
- Er zijn verschillende soorten en vormen brood; probeer op de boterham een goed oriëntatiepunt te zoeken vanwaar een kind kan snijden. En je kind moet een punt hebben waar hij naartoe snijdt.

## Schenken

- Gebruik melkpakken of plastic flesjes (frisdrank) van een halve liter om mee te beginnen. Die zijn minder zwaar en hebben een goed schenktuitje dat je op de rand van het kopje kunt zetten. Dit kan ook met een klein kannetje met tuit.
- (Zuivel)pakken met een dop zijn minder lastig dan een schenktuit die moet worden uitgevouwen. Als het dopje vastzit aan het pak, draai het dan naar boven.
- Met de vinger kan je kind voelen of de beker vol is. Sommige kinderen kunnen het ook horen. Na een poos weten kinderen vaak hoe lang ze moeten schenken.
- Maak onderscheid in (zuivel)pakken door bijvoorbeeld op het ene pak een paperclip te schuiven en om het andere pak een elastiekje te doen.



- Voor je slechtzinnige kind kun je gebruik maken van contrasterende kleuren: melk inschenken in een beker met donkere binnenkant en thee in een beker met een lichte binnenkant.
- Een vloeistofniveau-indicator is een klein apparaatje met 2 metalen pennen dat aangeeft of je beker bijna is volgeschonken. Je hangt het over de rand van de beker en gaat inschenken. Het apparaatje gaat piepen of trillen wanneer de vloeistof tegen de pennen komt bij het inschenken. Te verkrijgen bij thuiszorgwinkels of leveranciers van hulpmiddelen voor blinde en slechtzinnige mensen.
- Bij een dun porseleinen kopje kan ook aan de buitenkant gevoeld worden of het kopje vol is. Of dat de drank die erin zit nog heet is.
- Leer je kind eerst suiker(klontjes) in het kopje doen en dan inschenken. Hij heeft dan minder kans hete spetters te voelen. Je voorkomt hiermee ook een natte suikerlepel. Het kost namelijk iets meer tijd om te voelen of de lepel suiker goed boven de koffie of thee hangt. En dan wordt de suikerlepel vochtig.

### Fruit schoonmaken, pellen en schillen

- Laat je kind kennismaken met fruit mét en zonder schil. Ontdek de verschillende geuren van het fruit en voel de verschillende schillen.
- Oefen het pellen van mandarijnen en laat zien en voelen wat schillen is. En hoe je op verschillende manieren kunt schillen, met een mesje of dunschiller. Afhankelijk van hoe handig je kind is, bepaal je wat hij nu zelf kan doen. Meedoen is ook belangrijk.

## Warme maaltijd

### Opscheppen

- Leer je kind langs de steel voelen tot het kommetje van de lepel. Hij kan dan controleren of het kommetje recht is. En of hij de lepel goed vasthoudt. Daarna kan hij scheppen.
- Als je gebruik maakt van schalen, zijn dubbelwandige schalen prettig. Deze worden aan de buitenkant niet heet.
- Leer je kind uiteindelijk zelf eten opscheppen. Zet het bord tegen de pan, voel met de lepel waar iets ligt in de pan en schep. Kantel de lepel laag boven het bord. Dit voorkomt spatten. Doe dit eerst voor, doe het dan samen en laat het kind het uiteindelijk alleen doen.



- Je kunt het bord vergelijken met een klok. 12 is bovenaan, 6 is onderaan het bord. Hiermee kun je aangeven waar iets ligt op het bord. Je kind leert zich oriënteren en weet wat waar te vinden is. Vlees op 12 uur, groente op 3 uur, aardappels op 6 uur en appelmoes op 9 uur bijvoorbeeld.

## Snijden

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

## Bestek

- Met licht bestek (plastic lepel) kan je kind beter voelen of er iets op de lepel of vork ligt.
- Harde stukjes kan je kind met een vork prikken en zachter voedsel kan hij op een lepel schuiven. Laat hem daarbij in het begin de andere hand gebruiken.
- Jonge kinderen houden bestek vaak in de vuistgreep, het eten valt er dan vaak af. Zeg wat er gebeurt. Bijvoorbeeld: 'De punt van de lepel wijst te veel omhoog. Nu valt je eten eraf.' Leer je kind de lepel vasthouden met duim (boven) en 2 vingers (onder) dan blijft de lepel recht.
- Als je kind klaar is met eten, laat hem dan het bord controleren of er niets is achtergebleven. Laat hem hiermee stoppen als er bijvoorbeeld 2 keer niets op de lepel zit.
- Leer je kind dat hij het eten naar de mond moet brengen en niet andersom. Als je hier op jonge leeftijd aandacht aan geeft, leert je kind de juiste houding aan.
- Realiseer je dat je kind meer tijd nodig heeft wanneer je het zelfstandig laat opscheppen, snijden en eten. Het is belangrijk dat er geen haast is. Pas dan kan hij oefenen.





## Spelen en leren

- Scheppen met verschillende groenten- en juslepels kan je kind oefenen in de zandbak of in bad.
- Leren scheppen en lepel rechthouden: laat je kind droge rijst overscheppen van het ene bakje naar het andere bakje, met een dienblad er onder. Door het geluid van de vallende rijst, krijgt hij meteen feedback of hij de lepel rechthoudt. Laat je kind verschillende lepels proberen: met een ronde steel, platte steel, een diepe kom, een grote en een kleine lepel.
- Limonadesoep eten om het lepelen van vloeistof te oefenen.
- Brood smeren: de smeerbeweging kun je goed oefenen door groene zeep op een spons te smeren. De spons kan steeds worden schoongespoeld.
- Maak samen met je kind lunchpakketjes voor het gezin en vries deze in voor de hele week. Dat zijn heel veel oefenboterhammen.
- Als snijden lastig is, oefen dan met (zachte) klei of kinetisch zand.
- Je kind kan oud brood in blokjes snijden en daar de eendjes mee voeren.
- Maak met elkaar een fruitsalade.
- Schenken: bij het aanrecht, in bad en buiten in de tuin. Geef je kind verschillende bekers, kopjes, kannetjes, flesjes en melkpakken om mee te spelen en te oefenen.



# 4 KOFFIE- EN THEE- ZETTEN EN ANDERE HUISHOUDELIJKE KLUSJES





Als je kind niet of niet goed ziet, kost het aanleren van nieuwe vaardigheden meer tijd. Er moet meer verteld worden. Voelen, horen en ruiken kosten meer tijd dan kijken. En het kost meer geduld van jou als ouder. Oefen dus in het weekend, in de vakantie of op een moment dat er tijd en geduld is. En veel herhalen helpt. Je kind moet de gelegenheid krijgen om nieuwe ervaringen op te doen. Ook al vind je het nog niet nodig dat hij thee leert zetten. Meedoen is ook leren.

## Koffie zetten

- Water heeft geen kleur en contrast. De hoeveelheid water afmeten in het reservoir van een (filter)koffiezetapparaat kan daarom lastig zijn. Aan de binnenkant kunnen voelbare merktekens geplakt worden. Een andere manier is het benodigde aantal kopjes water afmeten in de koffiekkan en daarmee het reservoir vullen. Of doe een schoon, nieuw pingpong balletje in het water. Dan is duidelijker te zien hoeveel water er in het reservoir zit.
- Met een Senseo- of espressoapparaat kan je kind koffie per kopje maken. Laat het schoonmaken van het apparaat ook eens zien. En het bakje waarin de gebruikte koffie of cupjes verdwijnen.
- Koekjes presenteren vanuit een trommel is makkelijker dan van een schaalpje.

## Thee zetten

- Je kind kan oefenen met water in en uit de theepot gieten. Laat hem beginnen met koud water en oefen met steeds warmer water. Schenken kan hij ook eerst oefenen in een pan, een schaalpje en dan in een beker, van gemakkelijk naar moeilijk.
- Het is gemakkelijker voor je kind water in de theepot te schenken als je de tuit van de waterkoker zachtjes op de rand van de theepot laat rusten.
- Er kan niet veel misgaan als de theepot in de gootsteen staat. Voor rechtshandigen: zet de pot zo links mogelijk. Dan is er nog plaats voor de waterkoker. Voor linkshandigen andersom. Gaat er kokend water langs de theepot, dan komt het in de gootsteen terecht.
- Schenk heet water in de theepot en doe daarna het theezakje erin. Hiermee voorkom je dat het zakje met touwtje en label in de pot verdwijnt. Bij thee in een glas is het juist handiger eerst het zakje in het glas te doen en dan het water op te gieten. Je kind kan aan het water dat donker wordt, zien tot hoever hij moet schenken. Ontdek wat voor je kind het gemakkelijkst is.



- Een klein afvalbakje op het aanrecht is handig voor onder andere theezakjes.
- Laat je kind ook eens losse thee zien en ruiken, een thee-ei, kruiden thee, en een theelichtje. Laat zien dat een theezakje druipt als het uit de pot komt en dat het dan in een kopje of op een schoteltje kan uitlekken.

## Tafel dekken

- Het neerleggen van een tafelkleed op een ronde tafel is lastiger dan op een vierkante tafel. Met de hand kan je kind 'meten' of het overhangende deel aan alle kanten ongeveer even lang is.
- Aan de zoom kan je kind voelen of de juiste kant boven ligt.
- Placemats kunnen natuurlijk ook. Aan de rand van de tafel kan je kind controleren of ze recht liggen. Een placemat geeft begrenzing aan.
- Een bord op de juiste plek op tafel zetten lukt goed als je kind achter een stoel gaat staan en dan het bord op tafel zet. De stoel is het oriëntatiepunt.
- Bij het neerleggen van bestek en het neerzetten van bekers of glazen is het bord het oriëntatiepunt.
- Voor slechtziende kinderen: maak gebruik van contrasterend gekleurde borden op een effen tafelkleed. Schenk melk in een donkere beker en gebruik glazen met plaatjes of gekleurde randen. Deze vallen beter op zodat ze minder worden omgestoten.

## Afwassen en afdrogen, afwasmachine

- Je kind kan niet altijd zien of iets schoon is. Dus moet hij voelen. Het schoonmaken gaat goed onder water en met een (schuur) sponsje of korte afwasborstel. Door de korte afstand kan je kind beter sturen en zijn hand zit dicht bij het voorwerp.
- Leer je kind hoe hij een sopje kan maken. Schenk het afwasmiddel op zijn hand, dan is duidelijker hoeveel er in het water gaat.
- Je kind kan beginnen met een makkelijk afwasje, zoals het eigen serviesje of de koffiekopjes.
- Leer je kind de kopjes en pannen op zijn kop in het afdruiprek te zetten.
- Zoek voor het afdrogen eerst samen een plek waar de droge voorwerpen kunnen staan. Of ruim direct op. Voor iemand die blind is bijna noodzakelijk dit te doen, omdat hij anders misschien niet meer weet wat waar staat.



- Laat (oudere) kinderen ook kennis maken met het laatste deel na de afwas: doekje uitspoelen, aanrecht droogmaken, rek wegzetten, tegels en fornuis afnemen, theedoek uithangen, het afwaswater weggooien zonder dat de vloer nat wordt, teil opruimen en het afvoerputje schoonmaken, doekje uitwringen en uithangen.
- In- en uitruimen van de afwasmachine is een hele klus. Laat je kind helpen met het uitruimen van de schone vaat. Het apparaat kan dan verkend en bekend worden. Je kind ervaart dan ook hoe iets in de vaatwasser moet staan. Tegelijkertijd leert hij waar alles een vaste plek heeft in de keuken. En hij krijgt daarbij geen vieze handen. Begin bijvoorbeeld met het bestekmandje. Plaats messen met scherpe punten naar beneden zodat je kind zich niet bezeert. Je kind kan ook bestek pakken door te voelen vanaf het mandje en dan met de handen naar boven naar het bestek.
- Een volgende stap kan zijn het inruimen: restjes eten moeten van de borden en uit de pannen. Laat je kind ook eens zien hoe de machine schoongemaakt moet worden. Denk ook aan het filter.
- Laat je kind vooral meehelpen en hem plezier laten krijgen in wat hij al kan en weet.





## Opruimen eigen kamer

- Kinderen met een visuele beperking onthouden vaak heel goed waar alles ligt. Verplaats geen spullen zonder dat je kind hiervan op de hoogte is. Zoeken is lastig als je geen overzicht hebt. Spullen zoveel mogelijk op dezelfde plek bewaren, is helpend.
- Je kind krijgt pas een idee wat 'je eigen kamer opruimen' inhoudt, als hij dat regelmatig samen met een ouder doet. Benoem de werkzaamheden en bedenk samen wat praktisch is.
- Laat je kind meedenken waar iets opgeborgen moet worden.
- Opbergen in verschillende dozen of mandjes van verschillende kleuren en/of materialen geeft overzicht. Plak aan de buitenkant van de doos of mand een goed zichtbaar plaatje of voorwerp vast. Het is dan duidelijk wat er in zit.
- Laat je kind helpen bij het afhalen en opmaken van zijn bed. Afhalen is makkelijker dan opmaken. Dus begin daarmee.
- Een kussensloop verwisselen is een goede voorbereiding op het verwisselen van een dekbedhoes.
- Een dekbedhoes verwisselen is lastig, omdat die zo groot is. Aan het hoofdeind van de dekbedhoes kunnen de zijnaden 20 à 30 cm. opengewerkt worden (deze zijn ook te koop). Op deze manier kan je kind de handen door de gaten steken om de hoekpunten van het dekbed te pakken. Vervolgens kan de hoes om het dekbed heen geschud worden.
- Er bestaan dekbedclips (internet) waarmee het dekbed op zijn plaats blijft. Dit maakt het dekbed verwisselen makkelijker.

## Spelen en leren

- In een rollenspel kan je kind allerlei opdrachtjes doen. Kinderen vinden het vaak leuk om toneel te spelen en verschillende stemmetjes te gebruiken. Zo hebben ze niet in de gaten dat ze ondertussen iets oefenen.  
Verzin een verhaal met verschillende rollen en opdrachten. Bijvoorbeeld een verhaal van een berenfamilie die opstaat, de haren kamt, tandenpoetst en het ontbijt klaarmaakt en opruimt.
- Met een groepje kinderen een klussenparcours maken. Hier kun je allerlei opdrachtjes verzinnen. De kinderen kunnen die om de beurt doen of in tweetallen: was ophangen, vuilniszak verwisselen, schoenen poetsen, enzovoort. Hiermee komen ze allerlei onverwachte dingen tegen.
- Het afwassen van een speelgoedseries.



- Met het spelletje ‘De koningin komt op bezoek’ kan je kind de tafel deftig dekken met een tafelkleed, verschillende borden en glazen.
- Oefen met je kind het vader- of moederdagontbijt: sinaasappels persen, broodjes bakken, koffie- en theezetten, eieren koken.
- Maak samen een eenvoudig toetje en geef je kind een eigen opdracht.
- Eenvoudige opdrachten met wat oudere kinderen, zoals het maken van een tosti, een beker cup-a-soup of het bakken van een ei.



# 5 BOODSCHAPPEN DOEN



Als je kind niet of niet goed ziet, kost het aanleren van nieuwe vaardigheden meer tijd. Er moet meer verteld worden. Voelen, horen en ruiken kosten meer tijd dan kijken. En het kost meer geduld van jou als ouder. Oefen dus bij voorkeur in het weekend, in de vakantie of op een moment dat er tijd en geduld is. En veel herhalen helpt. Je kind hoeft de weekendboodschappen niet te doen! Maar door een brood te kopen bij de bakker of een pak yoghurt bij de supermarkt te zoeken en te betalen, leert hij veel en krijgt hij zelfvertrouwen.





## Winkels: welke en waarom?

- Redenen voor de keuze van een winkel kunnen zijn: kwaliteit, gunstige prijzen, bereikbaarheid en hulpvaardigheid.
- Het voordeel van vaste winkels bezoeken is dat het personeel jou en je kind herkent. Personeel is dan ook meer bereid te helpen. Een open houding en eigen initiatief om te zeggen waarmee ze je kind kunnen helpen, werkt mee.
- Heb je iemand nodig die met je kind meeloopt met het zoeken van de boodschappen in de supermarkt? Informeer samen bij de filiaalmanager of het mogelijk is dat een personeelslid mee kan lopen om te helpen. En of er momenten zijn dat dit niet kan.
- Online bestellen scheelt veel tijd en energie. Er worden wel bezorgkosten berekend en/of er moet voor een minimumbedrag besteld worden. Visueel beperkte ervaringsdeskundigen vinden de Picnic-app toegankelijk. Maar het bestellen vraagt toch veel tijd. Dus samen doen met een ziend persoon scheelt tijd en energie.
- Ondanks die mogelijkheden voor bezorgen moet je kind ook leren een boodschap te doen in een winkel. Denk aan voorbereidingen, zoals weten wat nodig is, hoe herken ik een product, weten wat er in de portemonnee zit en het meenemen van een handige tas.

## Naar de winkel

- Neem je kind van jongs af aan mee naar de supermarkt en andere winkels. Zo leren ze spelenderwijs de weg te vinden en te helpen met het zoeken van boodschappen. Maak hierbij het kind bewust van de logica van de supermarkt, de verschillende afdelingen én gebruik de andere zintuigen: piepjes van de kassa, brommen van de koeling, de geuren van de broodafdeling en de kou van de vriezer.
- Je kind leert veel door mee te helpen: een boodschappenkar of -mand vinden, iets vragen, iets zoeken, iets pakken, betalen, inpakken, enzovoort. Ten slotte vormen alle losse stukjes een geheel en kan je kind steeds zelfstandiger een boodschap doen.
- Kinderen leren veel van nadoen. Een voorbeeld is: groeten bij het binnengaan van een winkel. Je kind kan dan ontdekken of de verkoper er is en waar hij staat. En je kind neemt initiatief tot contact.
- Als je kind zelf een boodschap gaat doen, is een goede voorbereiding thuis fijn. Oefen samen wat er gezegd gaat worden. Laat je kind in de portemonnee kijken wat er in zit. Bespreek wat hij kan kopen als de boodschap niet verkrijgbaar is.



- Kleine stapjes nemen in het leerproces werken goed voor veel kinderen. Zelf achter in de winkel blijven staan en je kind iets laten kopen, voelt veilig en je kunt een aanwijzing geven. Je weet dan ook hoe je kind iets doet. Je kunt de activiteit nabespreken, complimenten geven en adviezen voor een volgende keer.
- Een nieuwe stap is je kind dezelfde boodschap laten doen en zelf buiten de winkel wachten.
- Hoe is de route naar de winkel? Blinde kinderen en hun ouders moeten voor de toekomst rekening houden met een wandeling naar de winkels. Bekijk ook de mogelijkheden van het openbaar vervoer, of er een bus bij de supermarkt stopt. Een halte met de bus scheelt al een stuk lopen en je kind doet ervaring op met reizen met de bus.
- Ga na of je kind de servicebalie kan vinden.
- Geef complimenten over wat goed is gegaan. Benoem ook wat minder goed ging. Laat bedenken hoe je kind dat de volgende keer anders of beter kan doen. Relativeer door te noemen dat leren betekent dat niet alles in één keer goed hoeft te gaan.

## Supermarkt

- Een boodschap doen in een supermarkt kan lastiger zijn dan in een kleine winkel. In een supermarkt moet je kind veel zoeken. Leer spelenderwijs dat door logisch nadenken je kind kan ontdekken waar iets ligt. Thee ligt bij koffie, melk en yoghurt staan bij elkaar in de buurt. Koel-/diepvriesvitrines staan meestal tegen de wand. Je kunt ze ook horen zoemen.
- Voor blinde en slechtziende kinderen kost zoeken in een supermarkt veel tijd en moeite. Het geeft steun als je snapt hoe de supermarkt is ingedeeld. En als je begrijpt waarheen de paden lopen. Het helpt als je kind steeds kan oefenen in dezelfde supermarkt.
- Kinderen met een visuele beperking hebben soms het idee dat alleen zij iets moeten vragen. Vraag zelf ook eens informatie aan het personeel in het bijzijn van je kind.
- Informatie vragen kan een zelfstandigere indruk maken dan opvallend lang zoeken. Het scheelt ook tijd en energie. Oefen thuis met je kind in een rollenspelletje het vragen naar informatie. En het doorvragen als je de informatie niet snapt.
- In de rij bij de kassa is het niet prettig om te dicht op anderen te staan. Een armlengte afstand is prettig.



## Handigheidjes

- Bij het binnenkomen van een winkel, zoals een bakker, slager of groenteboer is het slim te groeten. Iemand achter de toonbank zal dan ook groeten, zodat je weet waar je naartoe moet lopen.
- Als het druk is in de winkel, informeer dan wie het laatst is binnengekomen en houd in de gaten wanneer die persoon aan de beurt is.
- Als gezegd wordt: ‘Zegt u het maar’ en het is niet duidelijk aan wie dit gevraagd wordt, kun je voor de zekerheid vragen: ‘Bedoelt u mij?’
- Leer je kind dat het belangrijk is om duidelijk te spreken. Zijn gezicht moet hij richten naar de persoon waartegen hij iets zegt.
- Tel het aantal boodschappen dat op de band wordt gelegd. Het is dan te controleren bij het inpakken of alles is ingepakt. En anders: vragen!
- Voor de oriëntatie in de winkel is het nodig de geluiden te kunnen interpreteren. Bijvoorbeeld de geluiden van de kassa, het geluid van de flessenautomaat en de communicatie tussen de medewerkers. Zo leert je kind wat er om hem heen gebeurt. Het helpt hem ook zich te oriënteren.
- Etiketten lezen of prijzen bekijken kan door het maken van een foto en deze vergroten.

## Boodschappentas

- Zorg voor een praktische en stevige tas die goed blijft openstaan om de boodschappen er gemakkelijk in te zetten. Bij een slappe tas is het lastig de opening te voelen.
- Lopen met stok én een zware tas in de hand is niet voor iedereen makkelijk. Een boodschappenkarretje is mogelijk, dat trek je achter je aan. Maar ook een stevige rugzak geeft je kind 2 vrije handen.
- Gebruik een schouder- of heuptasje voor portemonnee en telefoon.

## Betalen

- Betalen gaat vaak digitaal. Zit er geen inkeping in het betaalpasje, maak in overleg met je kind het pasje herkenbaar door er iets voelbaars (tape) op te plakken of een kleine inkeping te maken. Dan weet je kind hoe hij de pas in het betaalapparaat moet steken.
- Voor wie niet digitaal betaalt: een portemonnee met verschillende vakken voor papiergeld en één of meerdere vakken voor munten is praktisch. Sommige mensen vinden een munthouder prettig.



- Een portemonnee moet goed open kunnen, zodat het geld makkelijk te herkennen en te pakken is.
- Het is handig het geld te sorteren, zodat het snel te vinden is. Bijvoorbeeld alle 1 euromunten en munten van 20 cent bij elkaar. Leer je kind het verschil voelen.
- Om geld vlot te herkennen, kun je papiergeld op verschillende manieren opvouwen. Bijvoorbeeld een briefje van tien tweemaal in de breedte en een briefje van vijftig in de lengte en breedte. Elke manier is goed, als je het maar onthoudt. Gebruik eventueel alleen briefjes van € 10,-. Dan weet je zeker dat het briefje dat je terugkrijgt € 5,- is.
- Houd de portemonnee bij de hand. Als je kind een stok heeft, kan hij deze met een riempje of elastiek aan zijn pols hangen tijdens het betalen. Dan heeft hij de handen vrij. De hand met geld moet hij ver naar voren steken. De toonbank is meestal breed en de verkoper kan niet zo ver reiken. Oefen het vlot opbergen van geld eerst thuis.
- Het kan lastig zijn biljetten en munten tegelijk terug te krijgen in de hand, munten kunnen wegglijden. Je kind kan de verkoper vragen eerst de munten te geven en daarna het biljet.
- Veel ouders gebruiken de zelfscanner. Laat zien en vertel hoe dit gaat. Misschien kan het kind een deelhandeling doen, zoals het poortje openen met het bonnetje.
- Ontdek wat voor je kind het fijnst is, de kassa met personeel of de zelfscanner.

## Etiketten

- Voor iemand die blind is, kan het lastig zijn te weten wat er in blikken of potten zit. Daarvoor kunnen deze gemerkt worden met gebrailleerde etiketten of plakfolie. Of een gebrailleerd kaartje of elastieken waaraan een knoop of een kraal zit. Deze kun je ter plekke of thuis vastmaken aan een product.
- Een andere mogelijkheid is het gebruik van labellezers, bijvoorbeeld PennyTalks, waarmee je spullen kunt labelen met een ingesproken boodschap. Informatie is te verkrijgen bij leveranciers van hulpmiddelen voor mensen met een visuele beperking.



## Apps

- Een boodschappenlijst kan gemaakt worden met Siri. Gebruik bijvoorbeeld de app Herinneringen hiervoor.
- TapTap See, Envision AI, Be my eyes, Seeing AI en OneStep Reader (voorheen KNFB) zijn apps die kunnen helpen bij onder meer het lezen van etiketten. De laatste is weliswaar kostbaar, maar zeer functioneel.

Zie voor uitgebreidere informatie over deze apps hoofdstuk 7.

## Spelen en leren

### Thuis

- Winkeltje spelen: speel om de beurt de rol van winkelier en klant. Hoe vraag je iets? Hoe bedank je? Wat doet je kind als de boodschap er niet is? Oefen ook het herkennen van producten. Laat je kind de tas met boodschappen uitpakken. Wat staat er in de kast of koelkast? Zo leert je kind meteen waar wat staat en hoe het er uitziet/voelt. Daarnaast krijg je inzicht in wat hij weet over de plaats van de dingen thuis.
- Sommige speelgoedkassa's hebben een lopende band en scanner. Je kind kan zo spelend leren hoe een lopende band werkt en hoe het scannen van producten gaat (piepjes van de scanner). Vergelijk daarna samen in de echte winkel.
- Oefen het betalen in alle rust thuis aan tafel. Begin met het sorteren van de munten en laat je kind bedragen maken, informatie vragen, het staan in de rij en het opschuiven, geld geven en ontvangen.
- Probeer diverse tassen of een rugzak uit en kies de handigste om mee te nemen. Oefen met dingen in de tas doen. Bijvoorbeeld een pak suiker, een pak koekjes, een fles, een doos eieren: wat gaat onder in de tas en wat juist bovenop?
- Worden boodschappen bezorgd? Kies een moment uit dat je kind thuis is. Wat heeft de bezorger vandaag gebracht? Waar ruimen we de boodschappen op. Kinderen zien/voelen nu de groenten in zijn geheel die straks gesneden, geschild op het bord ligt.



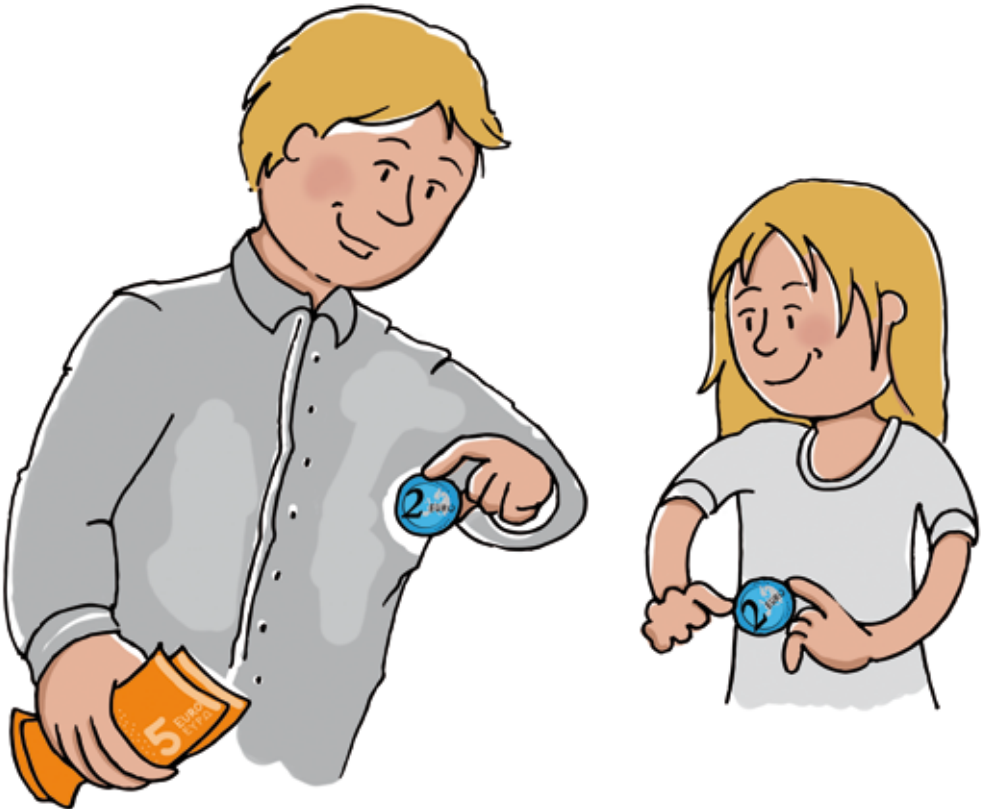
## In de winkel

- Start bij een eenvoudige winkel, zoals de bakker of de slager. Geef een kind opdrachtjes om het brood aan te pakken, geld te geven, met het pasje te betalen en het 'akkoord' te horen.

## In de supermarkt

- Probeer samen een soort plattegrond te maken. Loop met je kind door de winkel en benoem hardop waar jullie langslopen. Je kind kan hier een geluidsopname van maken. Loop eerst langs de wanden. Let op het geluid van de koelvitrites. Laat je kind artikelen voelen en raden wat het is. Laat ook geluiden raden van de omgeving.
- Maak een speurtocht door de winkel als je kind al een beetje bekend is.
- Leer je kind informatie vragen: hoe herken je winkelpersoneel? Waar kun je personeel vinden? Hoe maak je contact? Wat vraagt je kind als de informatie niet duidelijk is?

# 6 GELDZAKEN EN ADMINISTRATIE



Dit onderwerp is voor jongeren. Via de Oogvereniging vind je de meest recente informatie over betalingsverkeer. Zij behartigen de belangen van slechtziende en blinde mensen bij diverse overleggen over betalingsverkeer.

## Weetjes

- Op [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl) is voor ouders veel informatie te vinden over geldzaken.
- Bankzaken worden veelal digitaal gedaan. De ING is goed toegankelijk onder andere met de brailleleesregel en spraak. De app is gebruiksvriendelijk vertellen ervaringsdeskundigen. De website van de Rabobank kan vergroot worden en je kunt met het



toetsenbord navigeren. De website en de app ondersteunen het gebruik van schermlezers die de teksten voorlezen.

- Terugkerende betalingen kunnen met automatische incasso geregeld worden.
- Het bewaren van brieven, bonnen, rekeningen of betalingsbewijzen kan op verschillende manieren. Belangrijk is dat je met je kind een systeem bedenkt dat overzichtelijk en toegankelijk is. Bijvoorbeeld met een map met tabbladen voor verschillende rubrieken. Op de tabbladen kan informatie in braille gezet worden, maar ook met een labelezer ingesproken worden. Of je kunt een aantekening in braille aan een brief of rekening nieten.
- Met de OneStep-reader kunnen documenten ‘gelezen’ worden. Het is een betaalde app, informeer of de zorgverzekering deze vergoedt.
- Een andere mogelijkheid is een app op de telefoon, waarmee je een foto maakt, die dan uitgelezen wordt. Bijvoorbeeld TapTapSee, maar er zijn er meer.
- Op een papieren formulier kun je je handtekening zetten met behulp van een malletje. Dat kun je (laten) maken met een uitsparing in een stuk karton. En/of maak een digitale handtekening, zodat je online kunt ondertekenen.

## Pinnen

- De gele Geldmaat kan voorlezen. Breng een koptelefoon of oortje mee met een standaard 3,5 mm aansluiting. Het is belangrijk dat je kind de correctietoets weet te vinden.
- Het toetsenbordje van het PIN-apparaat is te vergelijken met het toetsenbordje van een telefoon.
- Je kind moet de bank inlichten als zijn bankpas kwijt is. Zorg dat hij dit nummer in zijn telefoon heeft staan.
- Contactloos pinnen is eenvoudig; je hoeft dan geen pincode in te toetsen tot een bedrag van € 50,-. Na totaal € 100,- contactloze betalingen zonder pincode betaal je de eerstvolgende keer wel met de pincode. Je moet wel vertrouwen hebben dat het bedrag klopt. Dit is thuis eventueel te controleren op het digitale afschrift.
- Geld betalen door middel van een Tikkie is ook toegankelijk als je een visuele beperking hebt. Het is goed en snel te doen.





## Geld herkennen

### Munten

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

Alle munten hebben een Europese en een nationale zijde. Hoe hoger de waarde van de munt, hoe groter, dikker en zwaarder de munt is. Hierop zijn een paar uitzonderingen:

- 10 eurocent is iets kleiner dan 5 eurocent.
- 1 euro is iets kleiner, dunner en iets minder zwaar dan 50 eurocent.
- De kleinste drie munten zijn even dik.

### Bankbiljetten

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

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



# 7 SMARTPHONES EN TABLETS



De toegankelijkheid van tablets en smartphones voor mensen met een visuele beperking wordt steeds beter. Er zijn veel mogelijkheden om de instellingen aan te passen aan de persoonlijke behoefte. Ben je slecht-zienend, dan kun je een foto maken van iets dat verder weg is en inzoomen.

Voor advies op maat en voor de laatste ontwikkelingen kun jij of je kind contact opnemen met een contactpersoon van Bartiméus. Ook het leren kennen van de mogelijkheden van de telefoon is mogelijk door een training.

## Aanpassen van instellingen

- Via de optie instellingen > algemeen > toegankelijkheid kan de kleur van de achtergrond worden ingesteld (keer kleuren om). Vergrotingen voor lezen of plaatjes kijken kunnen individueel worden ingesteld. Daarnaast is er de spraakoptie die menu's en veel apps toegankelijk maakt. Windows noemt dat de Verteller, Apple VoiceOver en Android noemen het TalkBack.



- De iPhone heeft nog steeds de meeste standaard ingebouwde functies wat betreft toegankelijkheid voor mensen die blind zijn. Maar de ontwikkelingen staan niet stil.
- De smartphone heeft hetzelfde systeem als de tablet. Voor iemand die blind is, is een smartphone gemakkelijker te bedienen dan een tablet. De oppervlakte is kleiner en dus makkelijker te 'overzien'. Het touchscreen kan over het algemeen goed gebruikt worden na oefening.
- In combinatie met een iPhone of iPad kan je kind een extern toetsenbord gebruiken. Dit toetsenbord kan draadloos, via bluetooth met de iPhone of iPad worden verbonden. Ook de brailleleesregel met bluetooth kan worden gekoppeld. Met behulp van een extern toetsenbord kan gemakkelijker worden getypt. Naast de officiële Apple-toetsenborden zijn er ook goedkopere toetsenborden verkrijgbaar. De Apple-toetsenborden hebben platte toetsen. Er zijn ook toetsenborden met enigszins holle toetsen; deze maken het gemakkelijker voor je kind de vingers op de toetsen te zetten. Om de vindbaarheid van sommige toetsen te verbeteren, kan je kind gebruik maken van zogenaamde bumpers (plastic nopjes met een zelfklevende achterkant) of stickers met een fluorkleur. Deze kun je bijvoorbeeld plakken op de backspace-toets en op F4, F8 en F12.
- Voor slechtziende mensen is een verstelbare beeldschermarm een goede aanvulling om de kijkafstand individueel in te stellen. Een goede zithouding en goede kijkafstand kunnen nek- en rugklachten voorkomen. Maar ook het nemen van pauzes en even wegllopen van het scherm. Schouders en nek blijven bewegen, is nodig.
- Werken met sneltoetsen kan handig zijn.

## Apps

We noemen hier enkele apps:

- OneStep-reader (rond de € 109,-) zet gedrukte tekst om in spraak. Praktisch om een document zoals een menukaart voor te laten lezen of de tekst van de bereidingswijze van een pot of pak in de keuken. Deze app wordt regelmatig voor een lager bedrag aangeboden.
- TapTapSee: deze app maakt een foto van een voorwerp waarna je kort daarna een korte beschrijving krijgt. De knop Library geeft toegang tot je foto's op de telefoon. Ook van deze foto's kan een korte beschrijving worden gegeven.



- **Be my eyes:** deze app zoekt contact met een beschikbare vrijwilliger die je kunt laten meekijken via de iPhone. Bijvoorbeeld in het geval dat je iets belangrijks op de grond hebt laten vallen en je geen idee hebt waar het naartoe is gerold. De meekijkende vrijwilliger kan zich wel een beeld vormen van bijvoorbeeld het interieur van je huis. Bedenk of je dat een probleem vindt
- **Seeing AI:** teksten kunnen worden voorgelezen, kleuren benoemd en helderheid van licht aangegeven, bankbiljetten kunnen herkend worden en meer.
- **Envision AI:** ook deze heeft de zojuist genoemde functies.
- Bij veel apps wordt kunstmatige intelligentie gebruikt.
- Apps die gebruikt kunnen worden om je te verplaatsten van A naar B: **Blindsquare** (betaald), **Nav Viaopta** en **Ariadne** (gesproken aanwijzingen over waar je je bevindt). **Google Maps** en **Kaarten** op de iPhone zijn ook geschikt.
- **eZwayZ** is een indoornavigatie app in ontwikkeling.
- Er zijn diverse apps voor het openbaar vervoer: **NS Reisplanner** (gratis), **NS Perronwijzer** (gratis), **9292 reisplanner OV** (gratis)
- Zie ook [www.kimbols.be](http://www.kimbols.be) Op deze site staan actuele adviezen en handleidingen van diverse apparaten. De site wordt goed bijgehouden.



## 8 KOKEN



Als je kind niet of niet goed ziet, kost het aanleren van nieuwe vaardigheden meer tijd. Er moet meer verteld worden. Voelen, horen en ruiken kosten meer tijd dan kijken. En het kost meer geduld van jou als ouder. Oefen dus bij voorkeur in het weekend, in de vakantie of op een moment dat er tijd en geduld is. En veel herhalen helpt.

Maak er gebruik van als je kind belangstelling heeft voor wat er in de keuken gebeurt. Laat groenten zien, gebruiksvoorwerpen en hoe je kookt of iets voorbereidt. Voor pubers is het belangrijk dat ze iets te eten en drinken kunnen maken als ze thuiskomen uit school, zoals tosti's, soep of een gebakken ei. Jongeren moeten zich kunnen redden als zij een keer alleen thuis zijn. En je kind moet weten wat hij al zelf kan en wat niet. En... een pizza kunnen bestellen.



## Leren door doen

Koken leert je kind door af te kijken bij wat een ander doet. En koken leert je kind door het zelf te gaan doen. Je kind moet ook de gelegenheid krijgen om mee te doen, te ervaren en te oefenen.

Benoem wat je precies gaat doen als je gaat koken. Ik ga aardappelen schillen, ik ga vlees bakken of pastasaus maken. Dit geeft een duidelijker beeld.

Begin eenvoudig. Dat betekent je kind mee laten helpen met koken: iets opzoeken in de kast, roeren, scheppen, schenken, een pak openmaken, schillen, snijden, opruimen. Leren snijden en schillen duurt nu eenmaal langer als je niet goed ziet. Maar het gaat steeds vlotter als je het vaker doet. Cake en taart bakken is leuk en leerzaam, maar pasta en rijst koken is ook een basisvaardigheid.

Het moeilijkste bij koken is het durven omgaan met hete pannen, het plannen zodat alles op dezelfde tijd klaar is en overzicht houden.

## Vreemde begrippen

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

Laat je kind ervaren wat strooien, klutsen enzovoort is. En hoe hij dat zelf kan doen.

## Adviezen voor de keuken

- Opgeruimd en overzichtelijk.
- Keukenspullen die vaak nodig zijn, moeten vlakbij zijn.
- Vaste plek voor spullen scheelt zoektijd.
- Kastjes en laden niet te vol.
- Sorteert de bestekbakken.
- Voldoende werkruimte op het aanrecht.
- Hittebestendige onderzetter op het aanrecht voor hete pannen.
- Goede verlichting onder de keukenkastjes. Pas op voor reflecterend licht.
- Gebruik van contrasten en felle kleuren: bijvoorbeeld een donker aanrechtblad tegen een lichte wand en felgekleurde pollepels.
- Voorraadbussen merken met grote letters of braille.
- Kruidenpotjes in verschillend gevormde potjes.
- Kruidenpotjes bewaren in een mandje.



- Kruiden en specerijen leren ruiken.
- Goed materiaal: investeer in pannen met grepen die niet heet worden.
- Zoveel mogelijk rust en stilte in de keuken.

## Op gas of elektrisch koken?

### Gas

- Voordelen: gas kun je horen en ruiken. Als je gas hoog zet, wordt het ook meteen heet en uit is uit. Bediening is vaak met voelbare knoppen.
- Nadelen: open vuur kan gevaarlijk zijn. Let dus extra op met lange haren, wijde mouwen of pannenlappen.

### Elektrisch

- Voordelen: het is veilig, er is geen open vuur. De plaat is makkelijk schoon te houden.
- Nadelen: De kookplaat is schadegevoelig. Er zijn geen oriëntatiepunten dus die moet je zelf aanbrengen. Gebruik van tiptoetsen is niet makkelijk voor blinde mensen.

### Oriëntatie op de elektrische kookplaat

- Met de Iris Pan Pickles kan de pan op zijn plaats worden gehouden op de inductiekookplaat. De gele halve siliconen ringen kunnen rond de pan gelegd worden.
- Ook bestaat er een siliconen 'kookmat' voor een inductiekookplaat van ATAG, de Pandoer. De (felgeel gekleurde) 'kookmat' ligt op de kookplaat en laat goed zien en voelen waar je de pan moet neerzetten.
- Met behulp van op maat geknipte bakmatten kunnen oriëntatiepunten worden gemaakt op de kookplaat.
- Voor een aantal kookplaten en ovens heeft Feelware Nederlandse spraakuitvoer ontwikkeld.

### Oven

- Laat je kind eens voelen en kijken hoe de binnenkant van de oven eruit ziet. Hij kan de richels aan de zijkant binnen in de oven tellen. Daarna het rooster of de bakplaat op de juiste hoogte plaatsen. Oefen dit eerst met een koude oven. Laat je kind de bakplaat met twee handen vasthouden aan de zijkanten. Dan met de bakplaat



naar de onderste richel gaan. Zodra hij die voelt gaat hij een tree hoger, totdat hij op de juiste hoogte is. Dan kan hij de plaat naar binnen schuiven. Oefen daarna met de warme oven.

- Knoppen die klikken, zijn het fijnst: 2 keer klikken hoort bij een hoeveelheid graden. Bij een draaiknop kun je met reliëfpasta of bumpons (plastic nopjes met een zelfklevende achterkant) voelbare markeertekens plaatsen.
- Feelware heeft een Nederlands sprekende oven met grill.

## Magnetron

- De hoogte waarop de magnetron geplaatst wordt, is belangrijk. Voor iemand die slechtziend is, is een juiste 'kijkhoogte' prettig. Voor blinde mensen is een juiste 'pakhoogte' fijn.
- Schalen kunnen erg heet worden.
- Feelware heeft een tactiele magnetron met grillfunctie.

## Airfryer

- De airfryer is een compacte heteluchtoven. Deze wordt veel gebruikt voor het bakken van patat en snacks zonder frituurvet. Maar je kunt er bijvoorbeeld ook broodjes in afbakken of kipfilet bereiden. Nieuwere modellen hebben meer mogelijkheden.
- Het voordeel van de airfryer is dat het apparaat overzichtelijk is. Je hoeft niet bang te zijn voor vetspetters. In gebruik is de airfryer goed te combineren met koken op het fornuis, met name als het lastig is om met meerdere pannen tegelijk te koken.
- Het mandje en de buitenpan zijn gemakkelijk af te wassen en mogen in de vaatwasmachine.
- Kijk op [www.airfryerweb.nl](http://www.airfryerweb.nl) voor onder andere een baktijdentabel.
- Je kind kan meedenken bij de aanschaf. Kijk samen naar de meest toegankelijke bedieningsmogelijkheden.
- Laat je kind de airfryer bekijken en voelen als deze koud is. En er iets inleggen en eruithalen. Daarna oefenen in een warme airfryer.
- Feelware heeft een tactiele multifryer met voelbare knoppen.

## Zintuigen als hulp

### Luisteren

Water koken: wanneer hoor je dat het kookt?

Boter smelten: als boter bijna gesmolten is, gaat het zachtjes sissen.





Als de boter bruin begint te worden, wordt het sissen minder. Zodra het sissen stopt, is de boter heet.

### Ruiken

Tijdens het koken kan de geur van eten veel informatie geven. Je kunt ruiken of iets te hard bakt of wanneer de aardappels bijna klaar zijn. Maar ook als iets bijna aanbrandt of bloemkool gaar is. Wapper met je hand de geur naar je toe om beter te kunnen ruiken.

Op een gegeven moment ruik je dat groenten gaar zijn. Zijn het groenten die niet zo'n duidelijke geur hebben, til dan het deksel even op om beter te kunnen ruiken. Leer kinderen dat je ook met je neus kunt ontdekken of iets vers is of bedorven.

### Voelen

De inhoud van de kruidenpotjes kun je ruiken maar ook voelen als je de kruiden of specerijen in verschillend gevormde potjes doet. Of een stukje pleister, leukoplast of tape (in verschillende vormen) boven op het dekseltje plakt.





## Basisvaardigheden

- **Kruiden doseren**

Leer je kind kruiden strooien op zijn hand. Voel hoeveel erop zit. En gebruik wat nodig is. Vlees kun je ook kruiden door de kruiden op een droog bord te strooien en het vlees erdoor te halen. Zout kun je tussen duim en wijsvinger pakken uit een zoutpot, dat is een snufje. Kruiden of specerijen kun je in een potje doen met een grote opening en een hoeveelheid pakken met een (maat)lepeltje.

- **Boter afsnijden**

Leer de hoeveelheid boter bepalen. Een pakje weegt 250 gram. Een plakje van twee-vingerdikte is bijvoorbeeld 50 gram, daar de helft van is dus 25 gram. Oefen met je kind hoeveel nodig is om een ei te bakken of een stukje vlees.

- **Verpakkingen openen en sluiten**

Leer je kind de schaar gebruiken. Bekijk allerlei verpakkingen en vraag hoe ze het gemakkelijkst geopend en eventueel gesloten kunnen worden. Gebruik clips om pakken te sluiten.

- **Blik openen**

Laat je kind oefenen met het openen van lege blikken en draai de bodem eruit. Er zijn ook blikjes en blikken met lipjes die je moet opentrekken. Pas op voor de scherpe randen.

- **Wegen en afmeten**

Oefen met je kind het gebruik van een (braille of sprekende) weegschaal, een (braille) litermaat. En vaste maten zoals een slagroombekertje, kopje, eetlepel of theelepel. Een setje maatlepels is ook goed te gebruiken.

- **Doseren van saus uit een fles**

Ketchup of ketjap kunnen in een lege jampot overgegoten worden. Met een sauslepel of gewone lepel kan je kind de benodigde hoeveelheid leren scheppen.

- **Pan op het gas zetten**

Zet eerst de pan op de juiste pit. Als de pan nog koud is, kan je kind kijken en voelen of hij recht staat. Voel of de pootjes van het rekje overal even ver onder de pan zitten.

- **Gas aansteken**

Wanneer er geen automatische ontsteker op het fornuis zit, gaat het aansteken van het gas het makkelijkst met een lange gasaansteker. Ook wel kaarsenaansteker genoemd. Dit gaat met een vlammetje in plaats van vonken. Zet het gas laag. Ga met de aansteker onder de pan langs een pootje van het pannenrek. De punt van de aansteker komt dan tegen de pit aan. Zet dan het gas



iets hoger en klik de aansteker aan. Luister goed of de pit aanfloept. Controleer eventueel door met je hand te voelen aan de zijkant van de pan. Aan de warmte voel je of het gelukt is. Draai altijd eerst het gas uit voor je een pan van het vuur pakt!

- **Pan op de elektrische/keramische kookplaat zetten**

Zorg dat de pan aan de onderkant goed droog en schoon is. Door een natte onderkant hoor je telkens sissen en dit kan verwarrend zijn tussen de andere kookgeluiden. Een schilletje of iets anders onder de pan kan een vieze brandlucht veroorzaken.

- **Kookwekker**

Zet de kookwekker op een vaste plek, je hoort de wekker toch wel aflopen. Er zijn braillekookwekkers en sprekende kookwekkers te koop. Je kunt een kookwekker aanpassen met merkpasta of je mobiele telefoon gebruiken.

- **Een deksel 'lokaliseren'**

Als je kind de pan niet kan zien, kan hij met een houten spatel voorzichtig tasten naar de deksel, om daarna de deksel bijvoorbeeld met een keukenhandschoen op te tillen. Oefen dit eerst koud en daarna pas heet.

- **Boter verspreiden en smelten**

Oefen eerst met een koude pan, het schuin houden van de koekenpan op het aanrecht. Dan met een koude pan op het gasfornuis en daarna pas met het gas aan. Met bijvoorbeeld kleine houten blokjes in de koekenpan kan je kind goed horen wat er gebeurt als je de pan schuin houdt.

Zorg dat de pan altijd contact houdt met de ondergrond, anders zet je de pan misschien scheef terug. Als de kookplaat heet is, kun je niet meer met je handen controleren hoe de pan staat! Kleine blokjes boter goed verdelen over de pan en dan de pan op het vuur zetten zorgt al dat de boter verspreid is.

- **Vlees omdraaien**

Dit kan je kind oefenen met een spons in een koude pan. De spons kan hij omdraaien met een duolepel of een vleestang.

- **Roeren**

Houten lepels worden niet heet. Met een platte steel voel je hoe je de lepel houdt en hoe je moet roeren. Heb je een ronde steel dan kun je een stukje plat vijlen.

- **Gebruik vaatdoekje**

Werk zo schoon mogelijk. Geknoeid? Leer hoe je kind een vaatdoekje moet gebruiken. Of keukenpapier. Oefen het schoonspoelen en uitknijpen (draaien) van een vaatdoekje.



- **Systematisch werken**

Zet spullen die niet meer nodig zijn aan de kant. Dat houdt de werkplek vrij en het voorkomt omstoten. Afval en schillen kunnen in een bakje op het aanrecht verzameld worden. Je kunt het afval in één keer in de vuilnisbak doen.

## Kookadviezen

### Algemeen

- Gebruik een bord waar je de lepels en ander kookgerei oplegt. Dan kun je ze snel weer vinden en het aanrecht wordt minder vies.
- Doe een schort voor, het voorkomt vlekken op je kleren en je kunt je handen eraan afvegen. Doe het schort regelmatig in de was.
- In de schortzak kun je keukenhandschoenen stoppen, die heb je dan snel bij de hand.
- Afgieten kan met een afgietdeksel. Dat is een deksel met gaatjes die op de pan geklemd kan worden. Afgieten kan ook met een vergiet.
- Eieren, kleine hoeveelheden pasta of noedels kun je in een pasta-inzetmandje (doet denken aan een frituurmandje) koken. Zet een schaal naast het kooktoestel. Je kunt het mandje optillen als het koken klaar is. Zet het mandje in de schaal naast de pan. Giet de pasta uit het mandje in de schaal. Eieren kun je koud afspoelen en uit het mandje pakken.
- Als je één keer afweegt hoeveel rijst of macaroni in een kopje gaat, heb je je eigen meetinstrument.
- Bewaar yoghurt- en slagroombekers als maatbekers voor een halve, een kwart en een achtste liter.
- Doe de pan niet te vol. Het is dan moeilijker roeren en je morst sneller. Gebruik zo nodig een grotere pan.
- Als je je hand boven een pan met water houdt, kun je voelen of het water kookt: Houd de hand hoog boven de pan in verband met de hitte. Zak naar beneden tot je hand net niet te heet wordt. Als je hand nat wordt van de stoom, kookt het water.
- Gebruik een vochtig doekje of snijplank onder een pan of schaal als antislip als je op het aanrecht werkt.
- Kant-en-klare kruidenmixen zijn praktisch.
- Als je een hoeveelheid olie afmeet, kun je het straaltje over je vinger laten lopen om te voelen hoeveel het is. Koude olie voel je beter dan olie op kamertemperatuur. Om die reden kun je olie in



de koelkast bewaren. Een schenktuit die een afgemete hoeveelheid schenkt, is makkelijk. Nadeel is dat het vettig wordt.

- Keukenpapier van extra stevige kwaliteit neemt veel vet en vocht op.
- Voorraad van blikken, pakken en bussen in de kast kun je merken met stickers of braillelabels die je zelf maakt. Labels kun je aan elastieken bevestigen en vaker gebruiken. Je kunt ook labellezers of voicebuttons gebruiken. Deze zijn ook te gebruiken op diepvriesbakjes en kruidenpotjes. Deksel met gebrailleerd etiket op bijvoorbeeld een pot mayonaise kun je afwassen en op de nieuwe pot draaien.

## Vlees

- Vlees kan pas in de pan gebakken worden als de boter bruin is. De boter is bruin als het bruisen of sissen in de pan minder wordt, wat goed te horen is. Dan moet het vlees direct in de pan, het vlees moet dus klaarliggen.
- Bak- en braadboter sist niet of nauwelijks. Margarine of boter wel.
- Vlees kan het best gebakken worden in een braadpan. Vanwege de hoge randen komen er minder spetters buiten de pan terecht en het is gemakkelijker met het omdraaien van het vlees.
- Tegen het spatten kan een spatdeksel gebruikt worden.
- Een duolepel is een vleesklem en handig voor het omdraaien van vlees.
- Een houten lepel kan dienen als oriëntatiemiddel in de pan of naar de pan toe. Een houten lepel wordt niet heet, maar kan wel branden. Leg hem na gebruik weer op het lepelbord, dan raak je hem niet kwijt.
- Als je iets in de pan moet leggen of gieten, kun je dit ook langs de steel van de lepel doen. Je weet dan zeker dat het in de pan terecht komt. Houd de lepel rechtop.
- Als er meerdere stukjes vlees gebraden moeten worden, is het overzichtelijker dit één voor één te doen. Het deksel van de braadpan zet je omgekeerd op een andere pan die vlakbij staat. Steeds als je een stukje vlees hebt dichtgeschroeid aan beide kanten, leg je dat op het omgedraaide deksel. Daarna gaat alles terug in de pan.
- Voor het 'blussen' van vlees zet je het deksel schuin in de pan. Je laat water langs het deksel in de pan lopen.
- Wanneer is vlees gaar? Maak een lijstje van de baktijden van verschillende vleessoorten. Of even aan de slager vragen.



- Gebruik van braadzakken: Doe stukken kip in de braadzak. Doe er kruiden en specerijen bij. Sluit de zak, schud of kneed deze daarna met je vingers. En doe de zak vervolgens in de oven. Let wel op bij het openknippen van de zak: knip de zak een stukje open en laat de stoom eruit komen voor je verder gaat. Houd je gezicht op afstand.

## Groenten

- Veel groenten zijn ‘panklaar’ te koop. Ook aardappelen zijn geschild te koop. Iets duurder, maar het bespaart veel tijd.
- Champignons kun je snel snijden met een champignonsnijder.
- Komkommer en winterwortelen kun je goed schillen met een kaasschaaf of dunschiller.
- Als je een aardappel tijdens het schillen af en toe in het water doopt, voel je beter waar nog een stukje stroeve schil zit.
- Het pitten van aardappelen: voor het schillen voel je de kuiltjes met de pitten beter. Als je blind bent, kun je de aardappelen dus beter eerst pitten en dan schillen. Ondiepe pitten zijn na het schillen verdwenen. Ben je slechtziend? Dan kun je beter eerst schillen en dan pitten vanwege het kleurcontrast.
- Een ui pellen: haal de buitenste rok eraf, dan heb je de schil ook gelijk te pakken.
- Een ui snijden gaat gemakkelijker als je eerst de stronkjes eraf snijdt. Zet de ui dan op een platte kant en snij van boven naar beneden de ui in 2 helften. Leg de halve ui plat op de plank en gebruik een scherp mesje om de ui te snijden. Met een uienkam kun je de ui op zijn plek houden. Tussen de tanden van de kam kun je de ui in plakjes snijden.
- Pellen van knoflook gaat makkelijker als de teen eerst geplet wordt.



## Planning en overzicht

Planning bij koken is voor iedereen lastig, zeker als je het overzicht niet goed hebt. Er is behoefte aan steun bij planning. De volgorde in recepten sluit meestal niet aan. En het tijdsplan loopt anders. Dit zijn onze ervaringen:

- Koken kost meer tijd als je een visuele beperking hebt, dus eerder starten.
- 2 dingen tegelijk doen is moeilijk als je nog weinig ervaring hebt. Zoals uien bakken en roeren en ondertussen tomaten snijden. En dat wordt vaak wel verwacht in een recept.
- Start met gerechten waar het niet aankomt op de tijd. Maak een koud en een warm gerecht. Bijvoorbeeld een salade naast een (warm) pastagerecht. Maak dan eerst de salade en dan de pasta.
- Als iets kookt, kan ondertussen een leeg zakje worden weggegooid of het pak rijst opgeruimd. Je houdt zo overzicht. En er is weer ruimte.
- Heb je een gerecht dat in de oven moet? Al geoefend hoe je dat moet doen?
- Is een gerecht klaar? Bepaal eerst een plek waar de pan of schaal kan staan.

## Recept en voorbereiden

- Ga je van een recept koken? Lees eerst het recept, probeer een voorstelling te maken van wat je allemaal moet doen. En of het toch niet te ingewikkeld is.
- Verzamel eerst alle ingrediënten.
- Weeg of meet alles af, snijd wat gesneden moet worden en doe in aparte bakjes. Alles wat nodig is voor het gaan koken, staat dan klaar.
- Pak ook de pannen, bord voor de lepels en andere spullen die je gebruikt tijdens het koken.
- Zet alles overzichtelijk neer. Bijvoorbeeld tegen de achterwand van het aanrecht.
- Dan kun je beginnen met koken en bakken.
- Zorg dat de tafel gedekt is. Als je klaar bent met koken, kun je zo aan tafel.



## Hulpmiddelen

Er bestaan speciale hulpmiddelen voor slechtziende en blinde mensen. Deze zijn onder meer te koop bij de hulpmiddelenleverancier. Overige hulpmiddelen zijn te koop in een gespecialiseerde huishoudzaak of warenhuis.

### Van de hulpmiddelenleverancier

- Merkpasta: een hard wordende pasta waarmee voeltekens gezet kunnen worden op bijvoorbeeld knoppen van het fornuis. Een alternatief is textielverf die reliëf geeft; deze is verkrijgbaar in hobbyzaken.
- Bumpons, plastic nopjes met een zelfklevende achterkant om te markeren. Deze zijn ook bij doe-het-zelfwinkels te verkrijgen.
- Plakfolie om te etiketteren, voor braille.
- Braille- of sprekende kookwekker.
- Sprekende weegschaal.
- Maatlepels.
- Niveaudetector, hulp bij inschenken.
- Braillelabels, labellezers of voicebuttons.
- Feelware: ontwikkelt toepassingen voor huishoudelijke apparatuur voor mensen met een visuele beperking. Informatie bij [www.irishuys.nl](http://www.irishuys.nl)

### Uit de huishoudzaak of warenhuis

- Sommige weegschalen zijn gemakkelijk aan te passen door bijvoorbeeld het plastic ruitje weg te halen, waardoor de wijzer voelbaar wordt. De schaalverdeling kan met merkpasta gemerkt worden.
- Voor mensen die slecht zien, is een digitale huishoudweegschaal vaak goed te gebruiken. Let op het contrast van het display.
- Afgietdeksel om op de pan te klemmen.
- Duolepel of duotang: een hulpmiddel om vlees gemakkelijk om te draaien.
- Houten lepels.
- Kruidenpotjes en zoutpot met een grote opening, zodat je met twee vingers een beetje kunt pakken.
- Gasaansteker voor het fornuis.
- Grote onderzetter voor op het aanrecht.
- Goede pannen (let op het deksel voor afgieten en of de grepen warm worden).
- Spatdeksel.





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

## Veiligheid en hygiëne

- Draai stelen van pannen naar opzij. Een steel mag niet boven een vlam hangen.
- Let op hoe snoeren van bijvoorbeeld een mixer lopen. Zodat je er niet over valt of erin knipt.
- Pas op voor lang haar bij open vuur. Maak een staart of knot.
- Gebruik bij voorkeur pannen met handvatten die niet heet worden.
- Gebruik liever ovenwanten dan pannenlappen. Wanten beschermen de hele hand.
- Zet spullen waar je mee bezig bent steeds terug tegen de muur, zodat omstoten voorkomen wordt.
- Zet het gas laag voor je het aansteekt.
- Leg een bord of een vork dat gebruikt is voor rauw vlees in de wasbak en was het af. Was je handen daarna.
- Aanrecht schoonmaken na het koken of eten.

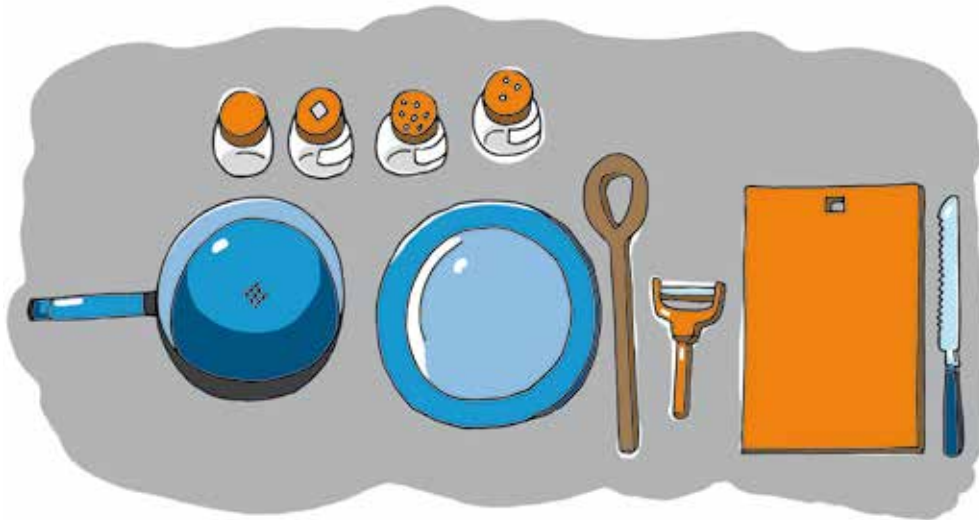


## Lees- en luistertips

- Bij de bibliotheekservice Passend Lezen zijn heel veel kookboeken beschikbaar in audioluizen of braille.
- Koken met gevoel van Judith Eurlings (geschreven voor blinde en slechtziende mensen).
- Bakken met gevoel van Judith Eurlings (geschreven voor blinde en slechtziende mensen).
- Opbergen en terugvinden van Bonnie de Hey en Jenny de Koning, Bartiméus reeks.
- Kookprogramma's op televisie geven veel informatie, bijvoorbeeld 24Kitchen.
- Op [www.ah.nl](http://www.ah.nl) staan veel kookvideo's. Voor kinderen zijn er leuke recepten om te oefenen en instructievideo's.

## Recepten

In deze bijlage staan een aantal recepten. Ze zijn uitgeschreven in kleine stappen en een volgorde waarbij niet te veel tegelijk hoeft worden gedaan.





## Appelmoes

### Nodig:

- 5 grote goudrenetten of andere moesappels
- 1, 2 of 3 theelepels kaneel (afhankelijk wat je lekker vindt)

### Wat heb je nog meer nodig:

- Pan
- Dunschiller en mesje
- Kom voor de schillen en klokhuizen
- Snijplank
- Maatlepelsetje of losse lepel
- Houten lepel (wordt niet warm als je deze in de pan laat staan)
- Bord

### Bereiding:

1. Zet alles wat je nodig hebt op het aanrecht.
2. Doe een bodempje water in de pan zo hoog als je nagel, als je die recht naar beneden op de bodem van de pan zet.
3. Schil de appels met een dunschiller of schilmesje.
4. Doe de schillen in de kom.
5. Verwijder het klokhuis eventueel met een appelverdeler, appelboor of met een schilmesje.
6. Snijd de stukken appel in kleine stukjes op een snijplank (met contrastkleur).
7. Doe de appels in de pan.
8. Voeg kaneel toe en roer appels en kaneel door elkaar met de houten lepel.
9. Leg de lepel op het bord.
10. Laat de appels zachtjes koken.
11. Roer na 10 minuten de appels een keer om.
12. Doe na 20 minuten het gas uit.
13. Roer de appels door elkaar tot moes.
14. Vergeet niet op te ruimen!

Sommige appels koken sneller tot moes dan andere appels, dus dan ben je eerder klaar met koken van de appels.



## Eiersalade

### Wat heb je nodig:

- 4 eieren
- Water
- 1 theelepel mosterd
- 2 eetlepels mayonaise
- Zout en peper naar smaak

### Wat heb je nog meer nodig:

- (Steel)pan
- Kookwekker
- Ovenwanten/pannenlappen
- Lage schaal voor de eieren
- Schaaltje voor de eierschalen
- Vork of eiersnijder
- Setje maatlepels

### Bereiding:

1. Zet alle spullen klaar.
2. Leg de 4 eieren in een (steel)pan.
3. Vul daarna de pan zo vol met water, dat de eieren net onder liggen.
4. Nu kan de pan, zonder deksel, op het fornuis.
5. Doe de kookplaat aan.
6. Breng het water aan de kook, je hoort het dan borrelen of je voelt stoom als je je hand hoog boven de pan houdt en voorzichtig naar beneden laat zakken.
7. Als het water kookt, pak je de kookwekker.
8. Zet deze kookwekker op 6 minuten voor een hard gekookt ei, op 4 minuten voor een zachter gekookt ei.
9. Als de kookwekker afgaat, zet je de kookplaat uit.
10. Voel voorzichtig of de steel van de pan heet is.
11. Doe als je wilt de ovenwanten aan.
12. Haal de pan van de kookplaat en zet hem in de gootsteen. Oefen dit eventueel met koud of minder warm water.
13. Laat nu koud water in het pannetje stromen, net zolang tot je de eieren kunt pakken zonder je handen te branden. De pan wordt vol en stroomt over. Het water spoelt weg in de gootsteen.
14. Tik de eieren rondom op een harde ondergrond zodat er veel barsten in het ei komen te zitten, dat pelt makkelijker.
15. Doe de eierschalen in een schaaltje, dat is makkelijk weggooiën.



16. Leg de eieren in de lage schaal.
17. Prak de eieren stuk en maak ze klein: pak het ei vast met je niet-dominante hand en prak met de andere. Heb je een eiersnijder, dan kun je die gebruiken.
18. Schep de mayonaise en mosterd erdoor tot het een smeuïge salade wordt.
19. Doe er naar smaak zout en peper bij en roer nogmaals.
20. Als je bieslook in huis hebt, kun je een paar sprietjes bieslook klein knippen en over de eiersalade strooien.
21. Vergeet niet op te ruimen.

## Chocoladekoekjes

### Nodig:

- 100 gram (pure) chocolade
- 70 gram zachte boter
- 90 gram suiker
- 1 ei losgeklopt in een kopje (doe de helft in een ander kopje omdat je maar een half ei nodig hebt)
- 1 sinaasappel of citroen
- 125 gram bloem
- 1/2 theelepel bakpoeder
- Zout

### Wat heb je nog meer nodig:

- Oven
- Weegschaal
- Snijplank
- Mes
- Steelpan met klein laagje water
- Glazen kom
- Rasp
- Kommetjes
- Lepelbord
- Lepel
- Bakpapier en bakplaat
- Theelepel
- Eventueel een theedoek om de warme kom op te zetten



### **Bereiding:**

1. Zet alle spullen klaar en weeg de hoeveelheden af, doe het in verschillende kommetjes.
2. Leg bakpapier op de bakplaat en zoek een goede plek waar je deze neerzet om de (ongebakken) koekjes straks op te leggen.
3. Snij de helft van de chocolade in kleine stukjes op een harde plank.
4. Rasp ongeveer een kwart van de schil van de sinaasappel of de citroen.
5. Verwarm de oven voor op 160 graden.
6. Smelt de andere helft van de chocolade au bain-marie: zet de steelpan op een gaspits, zet de glazen kom met de chocolade in stukken erin, boven op de steelpan en steek het gas aan, op de laagste stand.
7. Roer regelmatig in de kom tot de brokken zijn gesmolten.
8. Leg de lepel tussendoor op het lepelbord. Je raakt hem dan niet kwijt en het aanrecht blijft schoon.
9. Zet de warme kom op het aanrecht, eventueel op een uitgevouwen theedoek. De kom is nat van het water en kan daardoor glijden.
10. Voeg de boter, suiker, de helft van het ei, de sinaasappelrasp en zout bij de gesmolten chocolade in de kom. Roer telkens als je iets hebt bijgevoegd.
11. Pas op dat het ei niet wordt toegevoegd als het mengsel nog te warm is, anders stolt het ei tot een omelet.
12. Doe de bloem door het deeg en meng het goed en tot slot het bakpoeder erdoor. Meng het deeg nogmaals.
13. Kneed met je handen of roer de stukjes chocolade door het koekjesdeeg.
14. Schep met een theelepel en je hand hoopjes koekjesmengsel op de bakplaat. Zorg dat er ruimte is tussen de hoopjes koekdeeg. Ze worden groter bij het bakken.
15. Bak de koekjes in 20 minuten gaar en laat ze afkoelen op een rooster.
16. Vergeet niet op te ruimen

Bron: Koken met gevoel

Er is ook een boek Bakken met gevoel

Te bestellen bij [www.kokenmetgevoel.nl](http://www.kokenmetgevoel.nl)

(gebrailleerde versie en een digitale versie)



## Courgettesoep

### Wat heb je nodig:

- 2 courgettes
- 1 liter water
- 3 bouillonblokken
- 1/2 klein pakje (van 80 gram) roomkaas, bijvoorbeeld Boursin of 3 eetlepels andere roomkaas
- 2 aardappelen
- groene kruiden als je dat lekker vindt, bijvoorbeeld peterselie, koriander of dille
- peper en zout naar smaak

### Wat heb je nog meer nodig:

- Soeppan
- Houten lepel met bord
- Snijplank
- Scherp mes
- Staafmixer

### Bereiding:

1. Zet alle spullen klaar.
2. Maak de courgettes schoon onder de kraan.
3. Snijd ze in stukken met of zonder schil, doe alles in de pan.
4. Schil de aardappel.
5. Snijd deze in kleine stukjes (gemiddelde aardappel in bijvoorbeeld 6 of 8 stukjes), doe in de pan.
6. Doe 1 liter water bij de aardappel en courgettes in de pan.
7. Doe de bouillonblokken erbij.
8. Breng alles aan de kook en zet de warmtebron daarna wat lager.
9. Laat de groenten 15-20 minuten koken.
10. Doe de roomkaas erbij en laat dit (in delen) smelten in de soep.
11. Laat de pan met groenten 5 minuten afkoelen.
12. Pureer de groenten met een staafmixer. Eerst de staafmixer in de soep zetten en hem dan pas aandoen. Laat de staafmixer draaien in de soep vanaf de bodem, een beetje schuin houden en verplaats hem af en toe. Komt de mixer aan de oppervlakte van de soep, dan spat de soep overal heen.
13. Roer alles goed door elkaar met de houten lepel.
14. Voeg groene kruiden, peper en zout naar smaak toe.
15. Vergeet niet op te ruimen!



- Op dit recept kun je variëren met bijvoorbeeld bloemkool of pompoen (schoon en gesneden uit de vriezer).
- Met pompoen is het lekker om kerrie toe te voegen. Of nasikruiden.
- In de zomer kun je minder aardappel doen dan in de winter.
- Beetje experimenteren met groene kruiden is ook leuk, zoals basilicum, peterselie of een schepje pesto.
- Leef je uit!!!

### **Chili con of sin carne**

Wil je chili con carne? Dan zit er vlees in. Een dagje geen vlees, of ben je vegetarisch? Dan maak je de chili sin carne!

Je kunt zelf de kruidenmix maken of een kant-en-klaar zakje kopen.

Dit is een recept voor de kruidenmix om zelf te maken.

#### **Wat heb je nodig:**

- 2 theelepels komijn
- 2 theelepels kaneel
- ½ -1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel korianderpoeder
- Snuf peper en zout

#### **Wat heb je nog meer nodig:**

- Potje of bakje met deksel
- Setje maatlepels

#### **Bereiding:**

1. Verzamel de specerijen en het potje.
2. Meet de ingrediënten af en doe in het potje
3. Deksel erop en even schudden

Nu kun je de chili gaan maken





### **Wat heb je nodig:**

- 1 eetlepel olijfolie
- 400 gr rundergehakt of vega gehakt
- 1 grote ui
- 2 paprika's
- 2 eetlepels van de kruidenmix
- 1 blik rode, bruine of zwarte bonen (middenmaat is ongeveer 400 gram)
- 1 blik tomatenblokjes van 400 gram
- 500 ml gezeefde tomaten (pakje is meestal 500 ml)
- 1 klein blikje mais van 150 gram
- 200 ml creme fraiche of zure room
- Peterselie (fijnggehakt)

### **Wat heb je nog meer nodig:**

- 2 bakjes voor de ui en paprika
- Blikopener wanneer het blikken zijn zonder lipje
- Schaar
- Wok of braadpan
- Houten spatel en lepelbord
- Snijplank
- Scherp mes
- Vergiet
- Kopje

### **Bereiding:**

1. Zet alle spullen klaar en maak de verpakkingen open.
2. Snipper de ui en doe in een bakje.
3. Was de paprika's, snijd ze in stukjes en doe in een bakje.
4. Zet de pan op het fornuis en doe de olie erin.
5. Doe het gas of elektrisch aan.
6. Doe de ui in de pan en bak ongeveer 5 minuten op half hoog vuur.
7. Voeg nu het (vega)vlees toe.
8. Roer het vlees 2 keer los met de houten spatel.
9. Bak in ongeveer 5 minuten gaar.
10. Je kunt het gebakken vlees ruiken.
11. Doe het gas of elektrisch lager als het vlees of de uien vast blijven zitten op de bodem van de pan.
12. Voeg 2 eetlepels kruidenmix toe en roer door.
13. Voeg de paprika's toe en bak ongeveer 3 minuten mee.
14. Doe de tomatenblokjes en gezeefde tomaten erbij.



15. Roer alles goed door en laat ongeveer 10 minuten pruttelen op laag vuur.
  16. Doe ondertussen de bonen en mais in het vergiet.
  17. Spoel af met koud water en laat uitlekken.
  18. Voeg dit bij het vleesmengsel in de pan.
  19. Meng voorzichtig door elkaar.
  20. Doe de deksel op de pan en laat weer 10 minuten zachtjes pruttelen.
  21. Hak ondertussen de peterselie fijn door deze in een kopje te doen en met de schaar fijn te knippen. Of hak de peterselie fijn met een mes op een snijplank.
  22. Zet het vuur uit.
  23. Schep de chili in een kom of diep bord.
  24. Doe er een flinke schep crème fraîche of zure room op.
  25. Strooi de peterselie over de chili.
  26. Eet smakelijk en vergeet straks niet op te ruimen.
- Je kunt dit eten met gekookte rijst of het mengsel in een wrap rollen. Het laatste eet wat lastiger... de wrap kun je ook in stukken scheuren en samen met de chili eten.

## Lasagna

Je kunt dit recept gemakkelijker maken door geen kaassaus te maken. In plaats daarvan strooi je de geraspte kaas over de tomatensaus.

### Wat heb je nodig:

- 1 eetlepel of een scheutje olie
- 250 gram gehakt, vegetarisch of van de koe
- Zakje 250 gram voorgesneden Italiaanse groenten
- 1 of meer tenen knoflook
- 1 fles of pot tomatensaus of blik tomaten
- Zout en peper
- 1 eetlepel of meer Italiaanse kruiden
- Pak lasagnebladen (niet alles is nodig)
- 30 gram bloem
- 30 gram boter
- 300 ml melk
- 1 zakje 175 gram geraspte kaas



### **Wat heb je nog meer nodig:**

- Pan met dikke bodem voor de saus
- Bakjes
- Lepelbord
- Houten lepel
- Knoflookpers
- Kookwekker
- Ovenschaal
- Grote lepel
- Steelpan
- Weegschaal

### **Bereiding:**

1. Zet alle spullen klaar, maak verpakkingen open, doe zout, peper en kruiden in een bakje. Doe ook de geraspte kaas in een bakje. Doe de knoflook in de knijper. Weeg bloem en boter. Schenk de melk in een kannetje.
2. Heb je ervaring met een schaal (met deze schaal) in de oven zetten? Oefen anders nog een keer in de koude oven.
3. Weet je nog niet of en hoe de lasagnebladen passen in de schaal. Probeer even.
4. Zet de pan op het kooktoestel en doe de pit aan.
5. Doe de olie in de pan, 1 eetlepel of een scheutje.
6. Laat de olie warm worden op middelhoog vuur.
7. Zet het vuur laag en doe het gehakt voorzichtig in de pan.
8. Zet het vuur middelhoog en bak het gehakt rul, ongeveer 10 minuten.
9. Gebruik de houten lepel om het gehakt los te maken en te roeren.
10. Zet het vuur laag en voeg de groenten en de knoflook erbij.
11. Zet het vuur weer middelhoog en bak de groenten 5 minuten.
12. Roer af en toe met de houten lepel.
13. Leg de houten lepel op het bord als je die niet gebruikt.
14. Zet het vuur laag en doe de tomatensaus erbij.
15. Doe de kruiden, zout en peper erbij.
16. Laat alles 5-10 minuten pruttelen op laag vuur.
17. Zet de oven aan op 180 graden.
18. Roer de saus goed door en voeg eventueel een paar lepels water toe als de saus te dik is. De lasagnebladen hebben voldoende vocht nodig om gaar te worden.
19. Als de saus klaar is, kan de pit uit.
20. Pffff even pauze?



21. Maak nu de kaassaus.
22. Doe de boter in de steelpan en laat smelten op laag vuur.
23. Doe de bloem erbij en roer met een kleine garde of kleine houten lepel.
24. Laat de bloem gaar worden terwijl je af en toe roert.
25. Giet dan in kleine scheutjes de melk erbij.
26. Roer goed tot de saus glad is. Als dat moeilijk te beoordelen is, laat iemand even meekijken
27. Doe dan de kaas erbij en laat deze smelten in de saus.
28. Zet de ovenschaal en de pan met tomatensaus naast elkaar.
29. Schep een laagje saus in de ovenschaal.
30. Leg daaroverheen lasagnevellen, naast elkaar (afhankelijk van de schaal).
31. Schep dan weer een laagje saus en weer lasagnevellen tot de saus op is.
32. De bovenste laag is saus.
33. Zet de pan met de tomatensaus weg, zet de steelpan met kaassaus naast de schaal.
34. Bedek de tomatensaus met de kaassaus.
35. Zet de schaal in de oven.
36. Zet een kookwekker op 25 minuten.
37. Eet smakelijk!

## Langevingertoetje

### Nodig:

- 1 bak magere kwark 450 gr.
- ¼ liter slagroom
- 3 eetlepels suiker
- 1 pak lange vingers (niet alles is nodig)
- 2 perssinaasappels

### Wat heb je nog meer nodig:

- 1 rechthoekige schaal, bij voorkeur zo breed als de lange vingers
- 1 sinaasappelpers
- 2 glaasjes
- Mixer met kom
- 2 borden
- Lepel met een bordje om de lepel op te leggen na gebruik
- Spatel om bak kwark leeg te maken



### **Bereiding:**

1. Zet alles wat je nodig hebt klaar.
2. De slagroom met suiker klop je stijf.
3. Doe de kwark erbij en roer alles voorzichtig door elkaar.
4. Leg lange vingers op de bodem van de schaal tegen elkaar aan.
5. Tel hoeveel lange vingers passen op de bodem.
6. Pers de sinaasappels uit in 2 glaasjes.
7. Schenk 1 glaasje sap over de lange vingers in de schaal. Verdeel goed.
8. Schep de helft van het kwarkmengsel over de lange vingers en bedek alles.
9. Ga met de bolle kant van de lepel zachtjes over de laag kwark.
10. Schenk het sinaasappelsap uit het 2e glaasje op een bord.
11. Leg net zoveel lange vingers als je hebt geteld op een ander bord.
12. Pak een lange vinger, leg die in het sinaasappelmengsel en draai de lange vinger om zodat het sap helemaal kan intrekken. Houd je andere hand droog zodat je daarmee naar de schaal kan.
13. Leg de lange vinger op het kwarkmengsel, begin aan 1 kant van de schaal en leg de volgende lange vinger tegen de eerste aan.
14. Doe zo met alle lange vingers tot de laag kwark is afgedekt.
15. Dek de laag lange vingers af met de rest van de kwark-slagroom.
16. Zet het toetje in de koelkast tot je gaat eten.
17. Vergeet niet op te ruimen!

Je kunt naar eigen fantasie stukjes koek toevoegen, nootjes, fruitstukjes, enzovoort. Dit kan op de 2e laag lange vingers gelegd worden. Je kunt de bovenlaag ook nog afdekken met chocoladevlokken of op een andere manier versieren.



## 9 SCHOONMAKEN



Als je kind niet of niet goed ziet, kost het aanleren van nieuwe vaardigheden meer tijd. Er moet meer verteld worden. Voelen, horen en ruiken kosten meer tijd dan kijken. En het kost meer geduld van jou als ouder. Oefen dus bij voorkeur in het weekend, in de vakantie of op een moment dat er tijd en geduld is. En veel herhalen helpt. Maak er gebruik van als je kind belangstelling heeft voor schoonmaken. Of geef een taakje. Meedoen is ook leren. Gaat je kind op zichzelf wonen? Dan moet hij de kans krijgen ervaring op te doen. En weten wat hij zelf kan en wat hij aan een ander moet vragen.

### Jong geleerd

Schoonmaken leert je kind niet vanzelf. Betrek hem daarom vanaf jonge leeftijd bij eenvoudige handelingen, zoals kruimels bij elkaar vegen of gemorst drinken weghalen. Laat je kind zelf een doekje halen om het drinken weg te poetsen. Denk daarbij aan het volgende:

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



## Kamer opruimen

Hoe zelfstandig wil je dat je kind is of wordt? Welke keuzes maak je daarin? Als je kind eraan toe is, kan gestart worden met het (gedeeltelijk) schoonmaken en opruimen van de eigen kamer. Maak samen een keuze uit de volgende handelingen. Begin en bouw het verder uit:

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

Leer je kind hoe hij ramen open en dicht kan doen. Dan kan hij zelf het raam van zijn slaapkamer openen om te ventileren.

Bij schoonmaken is systematisch werken belangrijk. Leer je kind van rechts naar links en van boven naar beneden vegen (van ver weg naar dichtbij). Dan wordt geen plekje gemist. Blinde en slechtziende kinderen die de tast vaak gebruiken, leren we een 'kijk-hand' en een 'doe-hand' te gebruiken: een kijk-hand voelt waar iets ligt of waar het vies is. De doe-hand volgt en maakt schoon.

## Hoe maak je een sopje?

Laat je kind zien, voelen en ruiken. Schoonmaakmiddel doseren kan door een dopje vol te gieten. Met de wijsvinger voelt je kind of het vol is. Of door direct een scheutje op de hand te spuiten of te schenken. Voeg daarna warm water toe. Zorg dat een emmer of teil niet te vol is. Oefen het uitwringen van een doekje en hoe dit op te vouwen of over een kraan te hangen. Een opgepropt doekje gaat ruiken.

## Spelen en leren

- Laat jonge kinderen speels tegeltjes schrobben in bad of onder de douche.
- Strooi wat ongekookte rijst op de grond. Laat je kind dit opzuigen, de rijst tikt tegen de buis. Laat met de hand controleren of de rijst weg is. Dit geeft inzicht in wat stofzuigen is en dat er vaak bij de randjes iets blijft liggen.



## Jongeren

Gaat je kind zelfstandig wonen, neem dan het schoonmaken van de woonruimte goed door. Samen kun je een plan maken wat je kind zelf gaat doen en wat door een ander gedaan moet worden. Informeer samen bij de gemeente of je kind in aanmerking komt voor huishoudelijke hulp via de WMO.

Ook thuis kan je kind eraan toe zijn om meer te leren en eigen verantwoordelijkheden te krijgen. Daarom volgen hierna adviezen voor 'gevoorderden'.

## Adviezen

### Algemeen

- Ventileer regelmatig (met name bad- en slaapkamer).
- Ruim eerst op voordat je gaat schoonmaken.
- Werk gestructureerd, dan kost schoonmaken minder tijd. Je loopt minder risico delen over te slaan.
- Als je voorwerpen af wilt stoffen, doe dit dan met een vochtig doekje.
- Nadrogen kun je doen met een theedoek.
- Verschil in doekjes kun je aanbrengeen door doekjes van verschillende kleuren of verschillende materialen (structuren) te kopen.
- Vochtige wegwerp-schoonmaakdoekjes kunnen ook handig zijn.
- Met een kruimeldief kun je met de ene hand voelen en met de andere zuigen. Dit kan niet als je stoffer en blik gebruikt.
- Er zijn veel verschillende schoonmaakmiddelen. Beperk het aantal en koop verschillend gevormde flessen.
- Het is aan te raden regelmatig met een goedziende door de woonruimte te gaan. Diegene kan je attent maken op dingen die je mogelijk niet hebt opgemerkt.
- Zelf dweilen? Het voordeel van het gebruik van een losse dweil en door de knieën gaan, is dat je beter voelt wat je doet.
- Realiseer je dat plekken die veel aangeraakt worden, vies worden. Zoals deurklinken, handgrepen, deurposten en trapleuningen. Je kunt dit vaak ook voelen.





## Hygiëne in de keuken

- Vooral in de keuken is hygiëne belangrijk.
- Maak na het koken het kooktoestel en het aanrecht schoon met een uitgeknepen vaatdoek.
- Voel je een plek die niet schoon wordt? Leg dan een natte vaatdoek op de kookplaat. Na een poosje is het vuil losgeweekt. Veeg het vuil bij elkaar. Spoel de doek uit, knijp uit en veeg de kookplaat schoon. Droog na met een (droge) theedoek.
- Tegen de achterwand van het kooktoestel kunnen ook spetters komen. En rondom en achter de kraan moet ook gepoetst worden.
- Doe koud water in een aangebrande pan en laat de pan weken. Het aangekoekte komt dan los van de pan.
- Verwissel regelmatig de vuilniszak, dit voorkomt dat het gaat ruiken.

## Toilet en badkamer

- Het toilet is doorgaans een kleine ruimte en dus overzichtelijk. Laat iemand even goed uitleggen hoe de indeling is.
- Ook voor het schoonmaken van de douche is een goede uitleg nodig, niet elke douche is hetzelfde. Haal na het douchen de haren uit het doucheputje. Ook in het afvoerputje van de wasbak verzamelen zich haren.
- Alle losse spullen van de wastafel en het planchet kun je verzamelen in een teiltje. Maak schoon met een natte lap en droog eventueel na met een theedoek. Nadrogen van de spiegel voorkomt strepen.

## Stofzuigen

- Vraag goede uitleg over de stofzuiger, hulpstukken en het verwisselen van de zak. Noteer het merk en de code van de stofzuigerzakken. Handig als je het merk en nummer van de stofzuiger weet.
- Deel de kamer in vlakken in en zuig de kamer vlak voor vlak. Plekjes die wel eens vergeten worden zijn de plinten, zowel het richeltje bovenop als de scheiding tussen plint en vloer en rondom de tafelpoten en hoeken.
- Randen en hoekjes zijn plaatsen waar stof en vuil zich ophoopt. Zuig daar regelmatig met de buis van de stofzuiger.
- Sommigen vinden het handig zittend te stofzuigen met de borstel aan de slang zonder tussenstuk.
- Een snoerloze stofzuiger maakt stofzuigen makkelijker.



## Ongelukjes

- Bij een omgevallen beker, kun je het vocht opnemen met keukenpapier.
- Gebroken glas kan je met vochtig keukenpapier oppakken, de scherven blijven plakken. Je loopt zo minder risico je te snijden. Het hele pakketje kan gelijk de afvalbak in. Eventueel kun je een theedoek of ovenhandschoenen gebruiken om grotere scherven te pakken. Tot slot goed stofzuigen.

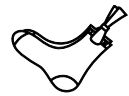
## Lastige of tijdrovende klusjes

Bij de volgende klusjes kun je kijk- of doehulp vragen, zodat het je energie spaart. Of er tijd voor nemen en iemand laten nakijken.

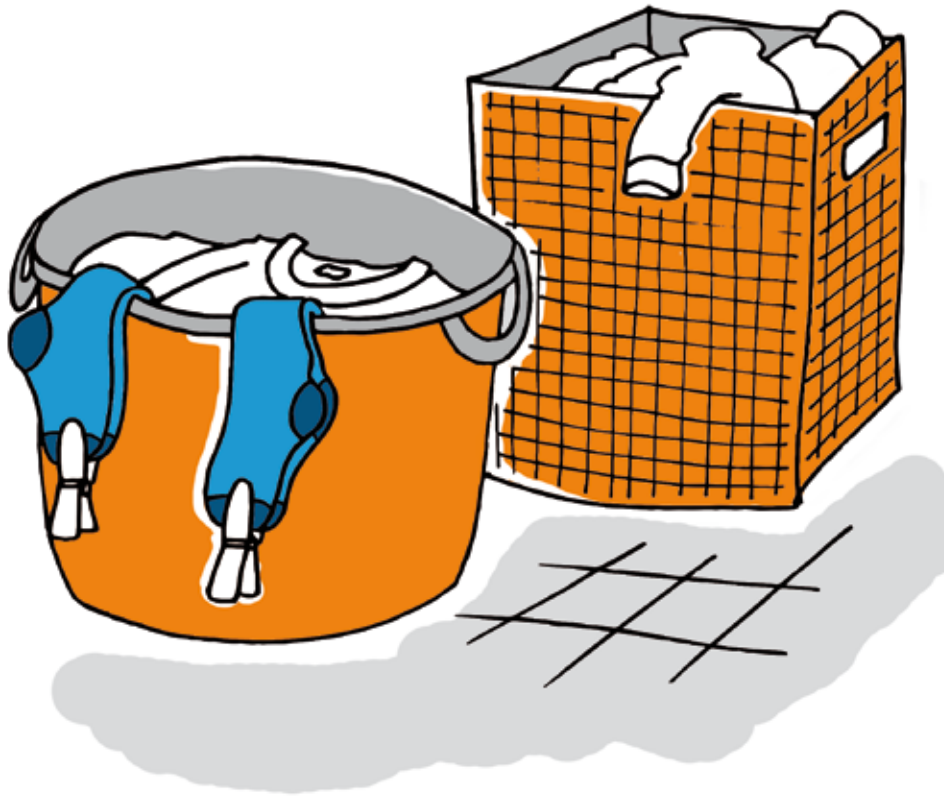
- Spinnenwebben weghalen.
- Achter en naast het fornuis kijken of er vuil ligt.
- Nagaan of er geen bedorven spullen in de koelkast staan.
- Schoonmaken van de koelkast en ontdooien van het vriesvak.
- Ontkalken van het koffiezetapparaat.
- Schoonmaken van randen van bijvoorbeeld de kookplaat onder het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

## Aanbranden en overkoken

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



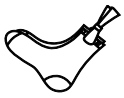
# 10 DE WAS



Als je kind niet of niet goed ziet, kost het aanleren van nieuwe vaardigheden meer tijd. Er moet meer verteld worden. Voelen, horen en ruiken kosten meer tijd dan kijken. En het kost meer geduld van jou als ouder. Oefen dus bij voorkeur in het weekend, in de vakantie of op een moment dat er tijd en geduld is. En veel herhalen helpt. Maak er gebruik van als je kind belangstelling heeft voor de was. Of geef een taakje. Meedoen is ook leren. Gaat je kind op zichzelf wonen? Dan moet hij de kans krijgen ervaring op te doen. En weten wat hij zelf kan en wat hij aan een ander moet vragen.

## Jong geleerd

De was doen leert je kind niet vanzelf. Betrek hem daarom vanaf jonge leeftijd bij eenvoudige handelingen, zoals de was in de wasmand doen, wasmiddel pakken, de was uit de trommel halen, uitkloppen en ophangen. Laat je kind dit spelenderwijs ervaren. Zo leert je kind de



route van de wasmand naar de kast waar zijn kleding weer schoon in komt te liggen.

## Voor de aankoop

Waslabels in kleding zijn vaak zo klein dat ze moeilijk of niet te lezen zijn. Bij het kopen een kledingstuk kun je daarom informeren hoe dit gewassen moet worden. Als je kind dit hoort, gaat hij het later mogelijk nadoen. Rekening houden met gemakkelijk wasbare of kreukvrije kleding is handig. Zoals overhemden die niet gestreken hoeven te worden.

## Luchten

Kledingstukken, zoals jasjes, dikke truien en vesten hoef je niet of weinig te wassen. Hang ze een poos buiten of op een hanger voor het open raam. Het frist kleding goed op.

## Sorteren

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

- Het scheelt tijd als je voor verschillende soorten was, aparte wasmanden hebt, bijvoorbeeld voor witte was, licht bont en donker bont. Leer je kind de was direct in de juiste mand gooien.
- Een losse sok vind je moeilijk terug. Sokken kunnen bij elkaar gehouden worden met een sokkenklem of -clip (bijvoorbeeld Sockstar).
- Maak eventueel gebruik van waszakken voor fijn wasgoed, er zijn verschillende maten. Onder meer te verkrijgen bij Action.
- Leer je kind de zakken van een kledingstuk leeg te maken voordat ze in de wasmand gaan. Mee gewassen gekleurde papiertjes kunnen verkleuringen of vlekken veroorzaken. Mee gewassen papieren zakdoekjes vind je in ontelbare kleine stukjes terug in de was. Dit is niet fijn.
- Natte was in een mand gaat stinken, hang was direct op om te drogen.



- Er zijn apps om kleuren te herkennen. Bij de hulpmiddelenleverancier is ook een kleurendetector te verkrijgen.

## Spelen en leren

- Samen poppenkleertjes wassen.
- Poppenwas of was van het kind zelf ophangen op een speelgoedwasrek.

## Jongeren

Gaat je kind zelfstandig wonen, neem dan het doen van de was, het leren kennen van zijn wasmachine en de eventuele droger goed door. Samen kun je een plan maken wat je kind zelf gaat doen en wat een ander kan doen. Informeer samen bij de gemeente of je kind in aanmerking komt voor huishoudelijke hulp via de WMO.

Ook thuis kan je kind eraan toe zijn meer te leren en eigen verantwoordelijkheid te krijgen. Daarom volgen hier adviezen voor ‘gevorderden’.

## Wasmachine

- Let bij de aanschaf op dat de wasmachine knoppen met een klik heeft. Touchscreens zijn niet of erg moeilijk bedienbaar door mensen die blind of slechtziend zijn. Kijk voor adviezen over goed bedienbare wasmachines op [www.kimbols.be](http://www.kimbols.be)
- Als je het bedieningspaneel van de wasmachine niet (goed) kunt lezen, kan dit aangepast worden. Je kunt bijvoorbeeld plakfolie, leukoplast, bumpons of merkpasta gebruiken. Laat je ook informeren over de laatste mogelijkheden op het gebied van nieuwe technologie.
- Laat iemand je de werking van de wasmachine goed uitleggen: waar zit het rooster dat de pluizen opvangt, hoe en hoe vaak moet het pluizenrooster schoon worden gemaakt en in welk zeepbakje moet het wasmiddel?

## Wasmiddelen

- Hoe houd je de verschillende wasmiddelen en de wasverzachter uit elkaar? Een simpele oplossing is verschillend voelbare flessen van verschillende merken aanschaffen. Bijvoorbeeld een fles met een handvat en een fles zonder. Of je brengt een merkteken aan op de fles.

- De hoeveelheid wasmiddel kun je doseren met behulp van de dop. Je vinger kan voelen hoeveel je in de dop schenkt.
- Gebruik je waspoeder? Doe het waspoeder in een ruime bak, zodat je gemakkelijk kunt scheppen zonder te morsen.
- Het voordeel van waspads of wasstrips is dat je niet hoeft te doseren.
- Er zijn wasmachines waarbij je eens in de zoveel tijd het wasmiddel en wasverzachter bijvult. De machine pakt zelf per wasbeurt het benodigde wasmiddel en wasverzachter.

## Wasdroger

- Laat iemand uitleggen hoe de wasdroger bediend moet worden en welk onderhoud nodig is.
- Vergeet niet het pluizenfilter schoon te maken.
- Denk ook aan het leegmaken van het bakje condenswater bij een condensdroger.

## Was ophangen

- Als je de natte was goed uitklopt en meteen netjes ophangt, krijg je minder kreukels. Dit scheelt strijken.
- Bij het ophangen van lakens of dekbedhoezen ga je als volgt te werk: Leg het laken in een grote wasmand en zet de mand onder de waslijn. Zoek de bovenrand van het laken. Schud het laken los terwijl de onderkant in de mand blijft. Vouw de bovenrand met de punten op elkaar. Hang het laken over de waslijn en trek het door tot het ver genoeg over de lijn hangt. Is het laken droog, dan kan het vanuit deze positie worden opgevouwen. Voor iedereen is dit een lastige klus, dus vraag iemand dit samen te doen.

## Strijken

- Strijken is lastig en kost veel tijd. Misschien iets om uit te besteden.
- Het strijkijzer moet goed heet zijn, maar dat geeft risico op branden van de vingers. Het beste advies is: 'Voorkom strijken'. Mengvezels zijn daarom praktisch. Dit is een combinatie van bijvoorbeeld katoen en viscose. Mengvezels kreuken minder en je hoeft dus minder te strijken.
- Centrifugeer overhemden en blouses heel kort. Hang ze nat op een hangertje te drogen, dat scheelt veel strijkwerk.
- T-shirts kun je op een zachte ondergrond goed met de hand glad strijken.



- Informatie over strijken staat op het waslabel. Laat iemand je vertellen wat erop staat of lees het label met behulp van een app of maak een foto met je telefoon en vergroot die.
- De diverse hittestanden van het strijkijzer kunnen gemerkt worden met (hittebestendige) merkpasta.
- Als je wilt leren strijken, begin dan met het (lauw) strijken van theedoeken. Strijk eerst het te strijken gedeelte glad met de hand. Kun je vouwen niet zien, strijk dan in één richting. Bij blouses of overhemden die je alleen onder een trui aan hebt, kun je alleen de zichtbare delen strijken. Dit zijn de manchetten en de kraag.
- Veiligheid: zorg dat het snoer vrij hangt, zodat het ijzer niet op het snoer gezet kan worden. Gebruik eventueel een strijkveer, waarmee het snoer omhoog gehouden wordt.

## Was opvouwen en opbergen

- Maak een goede kastindeling met de belangrijkste dingen op oog- of voelhoogte. Te hoge smalle stapels vallen eerder om.
- Berg sokken als setje op in een mand of lade.

## Vlekken

- Vlekken op kleding merk je niet altijd op. Vraag een bekende of hij vlekken ziet op je kleding. Uit zichzelf zullen anderen dit misschien niet gemakkelijk zeggen.
- Soms kun je vlekken herkennen als je nattigheid voelt of als een gedeelte van de stof wat stijf aanvoelt.
- Bij koken of andere klussen: draag een schort. Dit voorkomt vlekken op kleding.
- Weet je hoe een vlekkenmiddel werkt?
- Voor veel vlekken geldt: doe er veel water op, dan verdunt de vlek. Je kunt ook een speciaal vlekkenmiddel gebruiken. Informeer hoe je dat moet gebruiken.
- Informeer naar een stomerij in de buurt.

# WEBSITES EN BOEKEN

[www.bartimeus.nl](http://www.bartimeus.nl)

[www.visio.org](http://www.visio.org)

[www.oogvereniging.nl](http://www.oogvereniging.nl)

[www.kennisoverzien.nl](http://www.kennisoverzien.nl)

Ooglijn: 030 294 5444

Hulpmiddelenleveranciers:

[www.worldwidevision.nl](http://www.worldwidevision.nl)

[www.slechtziend.nl](http://www.slechtziend.nl)

[www.irishuys.nl](http://www.irishuys.nl)

[www.optelec.nl](http://www.optelec.nl)

[www.lowvisionshop.nl](http://www.lowvisionshop.nl)

[www.passendlezen.nl](http://www.passendlezen.nl)

[www.dedicon.nl](http://www.dedicon.nl)

Meest uiteenlopende informatie: [www.kimbols.be](http://www.kimbols.be)

## **Boeken:**

Koken met gevoel van Judith Eurlings.

Bakken met gevoel van Judith Eurlings.

Opbergen en terugvinden van Bonnie de Hey en Jenny de Koning





# Zo kan het ook

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

Dit boek gaat over het aanleren van praktische vaardigheden aan blinde en slechtziende kinderen en jongeren. Met adviezen en tips bij dagelijkse vaardigheden.

Het is geschreven voor ouders, verzorgenden en begeleiders van kinderen en jongeren met een visuele beperking. Veel tips zijn ook bruikbaar voor volwassenen met een visuele beperking en/of mensen met een (visuele-en-)verstandelijke beperking. Het gaat niet over hoe het moet, maar over hoe het kan.

Jelly van Dijk heeft als groepsleidster, zelfstandigheidstrainer en ambulant begeleider veel ervaring en kennis opgedaan bij het aanleren van praktische vaardigheden aan kinderen en jongeren en het begeleiden van ouders.

Dita Rijneveld was zelfstandigheidstrainer en ambulant begeleider.

Beiden hebben jarenlang bij Bartiméus gewerkt en hun ervaringen vastgelegd.

**Bartiméus:**

Voor alle mensen  
die slechtziend of blind zijn

Artikelnummer  
163143190110

