

Een slechtziende deelnemer bij activiteiten

Hoe zorg ik ervoor dat hij of zij mee kan doen?

Voor wie?

Dit document is bedoeld voor iedereen die een activiteit organiseert waar iemand die slechtziend is aan meedoet.

Het doel

De slechtziende deelnemer doet zo actief mogelijk mee, verricht handelingen zelf en voelt zich (mits van toepassing) onderdeel van de groep.

Vier thema's

In dit document staan vier thema's die je kunt nalopen als een check bij de voorbereiding van jouw activiteit. Het document is bedoeld om je richting te geven waaraan je kunt denken. En kom je er niet uit? Dan kun je Bartiméus altijd om advies vragen.

Bij oudere deelnemers

In het geval dat je met een oudere deelnemer te maken hebt, kan er naast een visuele beperking, ook sprake zijn van een verminderd gehoor. In dat geval is articuleren, de deelnemer tijdens het praten aankijken en spreesnelheid van belang.

Thema 1 – Verlichting

Bij verlichting denkt men altijd dat een felle lamp helpend is. Het lastige is dat er ook oogandoeningen zijn waarbij er juist behoefte is aan weinig licht tijdens het doen van activiteiten. Om hier achter te komen is het altijd zinvol dit met de deelnemer te bespreken.

Er zijn nog een aantal eenvoudige zaken om even bij stil te staan als je bijvoorbeeld een activiteit wilt uitleggen of uitvoeren.

- Heeft iemand last van licht? Bedenk dat een deelnemer ook van het daglicht hinder kan hebben. Probeer een vast plekje te vinden in de ruimte waar de deelnemer met de rug naar het raam kan zitten. Hierbij is de positie van de begeleider ook belangrijk. Ga niet voor het raam staan als je met de deelnemer praat of iets uitlegt. Of trek anders het gordijn achter je even dicht als dit makkelijker is. Doe de lampen aan, ook op een zonnige dag.
- Als de deelnemer veel licht nodig heeft, is de standaard verlichting in de ruimte vaak niet toereikend. Taakverlichting, zoals een bureaulamp met een dichte kap die veel licht geeft, kan al zeer helpend zijn. Het is belangrijk dat de lamp heel dicht op het werk kan schijnen. Er zijn lampen (LED) die op een accu werken om te voorkomen dat er overal snoeren op de grond liggen.

Thema 2 – Systematiek

Bij het aanbieden van activiteiten is het vooral belangrijk dat handelingen verlopen volgens een vast systeem. In een vaste volgorde en dat verschillende voorwerpen een vaste plek hebben.

- Bespreek met de deelnemer hoe je kunt ondersteunen zodat duidelijk is wat er van jou als begeleider verwacht wordt en wat de deelnemer zelf kan. Neem niets onnodig uit handen. Bespreek met elkaar alle stappen.
- Geef de deelnemer altijd een vaste plek. Aan de hand van herkenningspunten die de deelnemer zelf gekozen heeft (geeft meer betekenis en belangrijk wat de deelnemer zélf kan zien), leert de deelnemer de indeling van de ruimte kennen.
- Denk ook aan de route naar het toilet om de zelfstandigheid te bevorderen. Geef de deelnemer de tijd om het onder de knie te krijgen.

Bij het uitvoeren van activiteiten is het belangrijk dat de tafel niet vol ligt met allerlei materialen waartussen de deelnemer spullen moet zoeken.

- Maak een duidelijke indeling van materialen op tafel. Het gebruik van bakjes en de juiste verlichting kan daarbij helpen.
- Leg bij elkaar horende materialen bij elkaar. Niet te ver van de deelnemer, zodat de kijkafstand niet te groot is.
- Leg veel gebruikte materialen binnen handbereik en minder gebruikte materialen buiten handbereik.

Thema 3 – Kleur en contrast

Bij het gebruik van kleur en contrast is het belangrijk dat het functioneel is. De eenvoud is de kracht!

- Groepeer spullen in een gelijk gekleurde bak. En leg het werkstuk in een duidelijk te onderscheiden kleur bak, zodat de deelnemer het zelf terug kan vinden in de kast.
- Geef de ondergrond een andere kleur, waardoor het object beter zichtbaar wordt. Zo kun je op een licht getinte tafel een donkere placemat leggen wanneer de klei zelf ook een lichte kleur heeft. Of appels snijden op een blauwe snijplank.
- Zorg voor een duidelijk verschil in de te gebruiken kleuren voor een werkstuk. Het verschil tussen geel en beige is klein. Net zoals zwart en andere donkere kleuren bij elkaar. Geel en donkerblauw naast elkaar heeft een duidelijk contrastverschil zodat evengoed een patroon gemaakt kan worden. Zwart en wit hebben het hoogste contrast.
- Breng op de deur van het toilet een (vergroot)gekleurd vlak/afbeelding aan met duidelijk contrastverschil. Dit om de op elkaar lijkende deuren ten opzichte van elkaar onderscheidend te maken.
- Pas de kleur aan van de stoel waarop de deelnemer altijd zit, zodat het makkelijk terug gevonden wordt.

Thema 4 – Gebruik van andere zintuigen

De mens is visueel ingesteld en zal ondanks slechtiendheid alles willen kunnen zien. Echter het zien kost veel inspanning en is erg vermoeiend. Het inschakelen van andere zintuigen maakt dat het uitvoeren van handelingen op den duur minder vermoeiend is. Het meedoen aan activiteiten kan dan langer volgehouden worden.

Het gebruik van gehoor, reuk, gevoel en het kunnen onthouden bieden mogelijkheden om toch mee te kunnen doen. Natuurlijk is altijd van belang hoe de deelnemer dit zelf kan toepassen. Jij kan helpen om het gebruik van de andere zintuigen, het compenseren, beter te kunnen doen.

- Gebruik korte zinnen en houd de uitleg kort. Een lange uitleg kun je niet onthouden of het is lastig om de aandacht erbij te houden.
- Vertel wie er in de ruimte aanwezig zijn. Zeg je naam, zodat de deelnemer niet de hele tijd moet raden wie er spreekt. Zeg de naam van de deelnemer zodat hij weet het gesprek aan hem gericht is.
- Beperkt storende geluiden uit de omgeving. Doe de deur van de ruimte dicht zodat de geluiden van de gang minder hinderlijk zijn. Zet de muziek of TV uit als je aan een activiteit begint.
- Zorg dat je met weinig woorden kan duiden waar iets ligt of, tijdens het eten, waar en wat er op het bord van de deelnemer ligt. Gebruik de indeling van de klok. Bijvoorbeeld uw aardappelen liggen op 12.00 uur en uw vlees op 9.00 uur. Of tijdens het knutselen, de blauwe wol ligt op 3 uur.
- Voorzie voorwerpen van iets wat voelbaar is en de onderdelen ervan duidelijk onderscheidend van elkaar maakt. Dit kan met elastiekjes, knopen in verschillende vormen en grootte, bumpons of markeerpasta. Ook stukjes stof die verschillend aanvoelen, zoals glad, ribbels, anti slip, of schuurpapier, kan handig zijn voor bijvoorbeeld spelmateriaal of allerlei spullen in de kast.
- Gebruik eventueel vergroting, dikke zwarte lijnen en goede verlichting. Dit is misschien voldoende bij bijvoorbeeld kleurplaten voor volwassenen of een agenda van de dag.