

# zicht OP MINDER ZICHT



**DRIE  
HOOP-  
VOLLE  
VERHALEN**

We worden steeds ouder. Dat is mooi, maar dat betekent ook dat de kwalen toenemen die samenhangen met het stijgen van de leeftijd. Nu is al één op de tien senioren blind of slechtziend. Dat betekent dat er onder de leden van KBO-PCOB 25.000 mensen met een visuele beperking zijn. We kunnen samen iets voor hen betekenen. Wat dan? We kunnen vrijwilligers trainen om te signaleren of iemand proble-

men heeft met zien. En deze vrijwilligers kunnen blinden en slechtzienden wijzen op hulpmiddelen die hun leven verbeteren, waardoor zij kunnen blijven meedoen, binnen én buiten de vereniging. Verder kunnen we zorgen dat ons magazine beter leesbaar en te beluisteren is. En dat gaan we allemaal ook doen! Samen met Bartiméus, de kennis-organisatie voor slechtziende en blinde mensen.

TEKST: ANNEMIEKE LENSSINCK, SIGRID STARREMANS, INGRID NIES FOTO'S: ELINE HENSEN



## Hoe zie je dat mensen slecht zien?

Slecht zien heeft vaak te maken met het ouder worden. 85 procent van de mensen met een visuele beperking is 50 jaar of ouder. Het begint al als we de 40 passeren en de ogen niet meer zo goed kunnen schakelen van ver naar dichtbij. Een leesbril wordt vanaf dan heel gewoon. Van de 50'ers draagt meer dan 90 procent (wel eens) een bril of lenzen.

### Aandoeningen bij ouderen

Behalve de 'natuurlijke' achteruitgang van de ogen zijn er ook specifieke aandoeningen die veel voorkomen bij ouderen, zoals:

- cataract (staar, troebeling van de lens)
- maculadegeneratie (gele vlek: meest gevoelige plek op het netvlies gaat achteruit)
- glaucoom (oogdrukstijging)
- diabetische retinopathie (netvlies aantasting door verstoorde doorbloeding)
- troebeling van het hoornvlies
- vasculaire aandoeningen

### Loop niet te lang door

De verwachting is dat tussen 2010 en 2020 het aantal slechtzienden en blinden met 20 procent toe zal nemen. Een ander opmerkelijk getal: **zeven van de tien keer kan slechtziendheid of blindheid voorkomen worden.** Bijvoorbeeld door de ogen goed te beschermen of alert te reageren op alarmsignalen. Veel mensen blijven te lang doorlopen met oogproblemen, waardoor de schade vaak blijvend is.

### Blijf ze betrekken

Slechter zien heeft vaak grote gevolgen voor het dagelijks leven. Het is moeilijker om naar buiten te gaan, je hobby's te blijven doen en mensen te ontmoeten. Eenzaamheid komt erg veel voor bij mensen met een visuele beperking. Terwijl er veel nieuwe hulpmiddelen zijn die meer zelfstandigheid en vrijheid geven. Alleen weten veel mensen nog niet wat mogelijk is.

Stichting Bartiméus ondersteunt mensen met een visuele beperking om het leven te leven zoals zij dat willen. KBO-PCOB gaat samen met Bartiméus trainingen aanbieden voor vrijwilligers die daaraan willen bijdragen. Zie pagina 28.



'Ik kan weer zelf boodschappen doen'

## Riny Olde Heuvel

Van mij hoeft het niet meer. Dat was de eerste gedachte van Riny Olde Heuvel (84) toen ze twee jaar geleden van de ene op de andere dag halfblind werd. Mede dankzij allerlei hulpmiddelen werd het leven toch weer de moeite waard. 'Ik ben heel blij met deze apps.'

Die middag voelde Riny zich niet zo lekker. 's Avonds viel ze even in slaap in een stoel en toen ze wakker werd, was het opeens heel donker geworden. Riny: 'Ik schrok heel erg.' Na enkele onderzoeken in het ziekenhuis bleek dat ze een herseninfarct had gehad met een zogenaamde hemianopsie tot gevolg. Door een beschadiging in haar brein wordt informatie die via haar ogen binnenkomt niet goed in beeld omgezet. Riny ziet links niets en boven is haar zicht wazig.

### Gymnastiek voor de ogen

De artsen zeiden dat haar zicht in de loop van de tijd wel iets zou verbeteren, maar dat ze er verder niets aan konden doen. Riny: 'Zo'n diagnose is vreselijk. Toen ik thuis kwam, herkende ik zelfs mijn eigen buurt niet meer.' Riny kreeg hulp aan huis van een gespecialiseerde ergotherapeute. 'Ik moest onder andere iedere dag in dezelfde volgorde naar drie stroken kijken die ze op de muur had geplakt. Het is goed om je ogen te laten bewegen.'

De ergotherapeute leerde haar ook omgaan met twee apps op de telefoon: Google Maps en de Appie van Albert Heijn. Met hulp van Google Maps en een rollator vindt Riny inmiddels weer haar weg op straat. 'Gelukkig is mijn zicht naar beneden heel goed en kan ik nog goed lopen.' De boodschappen die ze nodig heeft, spreekt ze van tevoren in op de Appie. De app leidt haar dan door de winkel naar de juiste boodschappen. 'Ik moet wel goed opletten, anders bots ik overal tegenaan.'

### Op vakantie naar Spanje

Je verliest veel als je je zicht verliest, vindt Riny. Ze hield van fietsen. Met de auto kon ze makkelijk naar haar dochters. Dan kan allemaal niet meer. Maar Riny is een positief mens. 'Ik heb er even mee geworsteld, maar ik wilde er niet in blijven hangen.' Binnenkort gaat ze zelfs weer op vakantie naar haar dochter in Zuid-Spanje. In de trein en op het vliegveld moet er dan van tevoren begeleiding voor haar aangevraagd worden. 'Dat is best spannend. Maar ik doe het toch. Anders kom je nergens meer.'



## Gratis trainingen voor vrijwilligers

In het najaar van 2018 en voor- en najaar van 2019 organiseert KBO-PCOB samen met Stichting Bartiméus een aantal trainingen voor vrijwilligers van KBO-PCOB.

### VOOR WIE?

Voor geïnteresseerde vrijwilligers, tabletcoaches, ouderenadviseurs, veiligheidsvoorlichters en afdelingsbestuurders die een training Zicht op minder zicht willen volgen.

### DOEL?

Training voor vrijwilligers, zodat zij problemen met het zien bij senioren kunnen signaleren en ervoor kunnen zorgen dat blinden en slechtzienden meer betrokken worden.

### PROGRAMMA

Tijd: van 10.00 tot 15.00 uur

- Welkom door trainer van Bartiméus
- Uitleg visuele beperkingen
- Uitleg hulpmiddelen
- Lunch met een speciale bril, waardoor de vrijwilligers zelf ervaren hoe het is om te eten als je (bijna) niets kunt zien. Door het zelf te ervaren, weet je beter hoe je mensen kunt helpen.
- Uitleg signaleringslijst: hoe signaleer je dat mensen slecht zien?

### DATA TRAININGEN VOOR VRIJWILLIGERS

Maandag 15 oktober in Zwolle

Maandag 5 november in Zeist

Drie trainingen in het voorjaar van 2019

Drie trainingen in het najaar van 2019

Voor de docenten ouderenadvisering is er in het najaar 2019 in Zeist een speciale trainde-trainer-bijeenkomst.

### AANMELDING VIA WEBSITE

Meld u hier aan voor een training:  
[www.kbo-pcob.nl/zicht](http://www.kbo-pcob.nl/zicht)

### VRAGEN OVER DE TRAINING?

Bel dan naar onze Servicetelefoon: 030-340 06 55, ma t/m do van 10.00 - 13.00 uur.



## Fred Hissink

Fred Hissink (52) stond volop in het leven toen in 2016 bij hem pigmentglaucoom werd geconstateerd. De aandoening dwong hem vorig jaar te stoppen met zijn werk als stervensbegeleider. Dankzij hulpmiddelen en een stevige portie levenslust doet Fred weer helemaal mee.

### Dubbel pech

'Bij pigmentglaucoom raken de afvoerkanaaltjes in het oog verstopt, waardoor de oogdruk langzaam oploopt en schade aan de oogzenuw ontstaat. Het is rond mijn veertigste begonnen en was goed te behandelen geweest, als het op tijd ontdekt was. Veel mensen krijgen hoofdpijn, maar ik had de pech dat ik daar geen last van had. Inmiddels zijn de afvoerkanaaltjes gelaserd en is de beschadiging gestopt, maar mijn zicht komt niet terug. Ik zie nog 10 tot 15 procent en kijk door een dichte mist. Als mensen er naar vragen, zeg ik: voor mij is het altijd herfst. Vorig jaar in januari moest ik besluiten met mijn werk te stoppen. Een dramatische dag. Plots was ik beland in de wereld van blinden en slechtzienden. Ik raakte in de Bijstand en voelde een enorm gat tussen mij en maatschappij.

### Hulp die echt helpt

Ik heb mijn leven opnieuw moeten vormgeven. Revalideren bij Bartiméus heeft me daarbij geholpen. Ik ben snel moe, maar weet nu hoe ik mijn energie moet verdelen over de dag. En ik heb er verschillende hulpmiddelen gevonden. Zo kan ik weer goed uit de voeten op de computer, dankzij een toetsenbord met grote letters en het schermleesprogramma JAWS. Dat vertelt me waar ik ben op de pc en waar ik iets kan vinden. Google TalkBack leest met één druk op de knop berichtjes op mijn mobiele telefoon voor van bijvoorbeeld WhatsApp en Facebook. Vooral 's avonds, als ik moe ben, is dat heel handig. Ik heb ook veel aan Milestone, een opnameapparaatje dat ik als elektronisch notitieblok gebruik voor boodschappenlijstjes of als me iets te binnen schiet. Het zit altijd in mijn broekzak.

Ik ben een optimist, bij mij is het glas altijd halfvol. Toen de consulent werk zei dat ik niet meer hoeft te werken, zei ik: "Maar dat wil ik wél en u gaat me helpen." Joh, ik ben nog jong en ik kan zó veel! Humor is belangrijk voor me. Mijn maatschappelijk werkster heet Joke. JAWS spreekt dat uit als joke, het Engelse woord voor grap, en dat dan met een Vlaams accent. Daar kan ik hard om lachen.'





‘Zó grappig,  
ik lag in  
een deuk’

## Els van Eck

Door een medische fout werd Els van Eck (56) als baby slechtziend. Een kleine twintig jaar geleden raakte ze haar laatste beetje zicht kwijt. Ze ijverde met succes voor een gesproken versie van dit magazine. ‘Ik luister altijd eerst even naar de dominee en de pastor.’

‘De dokter die mij zou inenten, verwisselde het Dktp-vaccin met een ander middel. Ik werd letterlijk doodziek en ben tot mijn derde halfzijdig verlamd geweest. Door een soort wonder kwamen mijn functies langzaam maar zeker terug, behalve mijn gezichtsvermogen. Mijn ouders hebben me met grote letters en een loep leren lezen en schrijven, braille volgde toen ik negen was. Ik heb lange tijd nog kleuren kunnen onderscheiden, maar sinds 1999 ben ik helemaal blind.

### Ouderwetse rammelkast

Om dingen te noteren, gebruik ik een braillemachine en ik heb een typemachine, zo’n ouderwetse rammelkast. Een stok heb ik ook, maar ik kom niet veel buiten, omdat ik slecht tegen drukte kan. Dat is niet erg, hoor – dankzij de hometrainer blijf ik fit.

Ik ben een echte leesfanaat en een groot afnemer van de brailleboeken van de Bibliotheekservice Passend Lezen. Die brengt jaarlijks zo’n

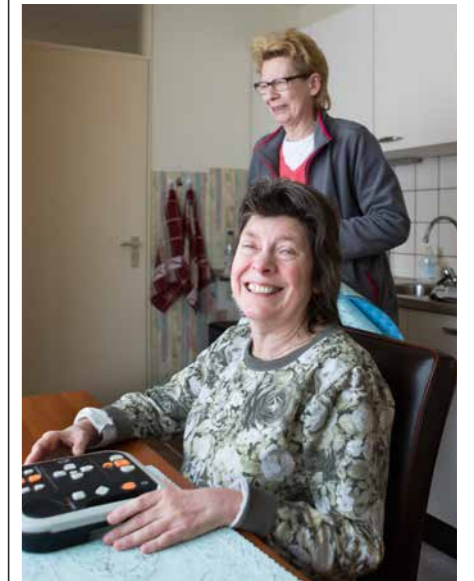
tweeduizend titels uit. Zodra het weer het toelaat, zit ik met een boek in de tuin. Als ik dan de stemmetjes van de buurkinderen hoor, ben ik helemaal happy.

Dankzij kranten en tijdschriften voel ik me verbonden met de wereld. Ik ben hartstikke blij en dankbaar dat de CBB, de Christelijke Bibliotheek voor Blinden en Slechtzienden, en KBO-PCOB met een gesproken versie van het magazine zijn gekomen.

### Lachen om blooper

Ik luister het magazine met een Daisyspeler. Die werkt met cd’s, waarop digitale audiobestanden staan. Maria de Zwart leest het magazine voor. Ze heeft zo’n prettige stem, echt fijn om naar te luisteren. Navigeren is eenvoudig; ik blader gewoon met de knoppen door het blad. Ik luister eerst naar de dominee of pastor, daarna ga ik naar de pagina’s met geldzaken. De reportages en vraaggesprekken sla ik ook nooit over. Het interview met prinses Laurentien bijvoorbeeld, vond ik erg mooi. Ze is beschermvrouw van de Vereniging Onbeperkt Lezen, dus je snapt: ik was extra geïnteresseerd.

Laatst stuitte ik trouwens op een blooper. Iets met een verkeerde knop, denk ik. Je hoorde Maria paniekerig roepen: “O jee, hij neemt volgens mij niet op.” Waarop de technicus op de achtergrond iets bromde en Maria het nog een keer probeerde. Zó grappig, ik lag in een deuk!’



## OOK GESPROKEN VERSIE VAN DIT MAGAZINE

# luister maar

Niet iedereen weet het, maar het Magazine van KBO-PCOB is al sinds de start vorig jaar ook verkrijgbaar in gesproken vorm. De redactie ging op zoek naar de stem van ons blad: Maria de Zwart.

Iedere maand, zodra het Magazine van KBO-PCOB is verschenen, reist Maria de Zwart naar de CBB, de Christelijke Bibliotheek voor Blinden en Slechtzienden, in Ermelo. Daar neemt ze plaats in een kleine studio die bekleed is met speciaal materiaal, zodat er een prettige akoestiek is. 'Daar lees ik het hele magazine voor. Althans, dat probeer ik. Want het magazine is zo dik geworden!'

Maria de Zwart doet dit werk al achttien jaar en is de vaste stem van het Magazine van KBO-PCOB. 'En hiervoor deed ik hetzelfde voor het blad *Perspectief* van de PCOB. Het is fijn werk om te doen. Eens zei een blinde mevrouw tegen me: "Jullie zijn voor ons het venster op de maatschappij." Daar doe ik het voor.'

### Op schijf of streamen

De gesproken versie van het magazine wordt op een schijfje gezet, dat luisteraars wordt toegestuurd, zodat zij het met de zogenoemde Daisyspeler kunnen afspelen. Dit is een speciaal soort apparaat, vergelijkbaar met een cd-speler, dat gesproken aanwijzingen geeft. De Daisyspeler wordt meestal door de zorgverzekeraar vergoed. Het magazine is ook te streamen, dat wil zeggen: zonder een schijfje, rechtstreeks via internet.

## 'Jullie zijn ons venster op de maatschappij'

### Gratis gesproken versie

Leden van KBO en PCOB kunnen gratis de gesproken versie van het magazine ontvangen. Kent u iemand in uw omgeving die slechtziend of blind is, wijs hem of haar dan op deze mogelijkheid alstublieft.

Meer informatie via onze Service-telefoon: 030-340 06 55, ma t/m do van 10.00 - 13.00 uur.



Onze stem:  
Maria de Zwart

## GROTERE LETTERS

Misschien is het u niet meteen opgevallen. Of denkt u dat u ogen ineens vooruit zijn gegaan. Maar we hebben de letters vergroot. Niet iedereen kon alles lezen, begrepen we uit berichten. Daarop hebben we onderzoek laten doen en hebben we de vormgeving aangepast. Hopelijk is het magazine zo voor iedereen prettig leesbaar.