

## VISUELE BEPERKING

---

**Blindheid en slechtziendheid zijn visuele beperkingen die met hulpmiddelen als een bril of contactlenzen niet verholpen kunnen worden. Het Sociaal Cultureel Planbureau (2012) gaat uit van blindheid wanneer iemand niets ziet of maximaal 5% van een 'normaal' oog, of wanneer sprake is van een zeer beperkt gezichtsveld. Het gezichtsveld is dat wat je kunt zien zonder je ogen te bewegen. Slechtzienden zien maximaal 30% en/of hebben een beperkt gezichtsveld.**

### IN DE PRAKTIJK

Er zijn veel oorzaken voor blindheid of slechtziendheid. Meestal is het ontstaan door een (aangeboren) oogaandoening, oogziekte of ongeval. Uit onderzoek (SCP, 2012) blijkt dat er in Nederland zo'n 300.000 mensen blind of slechtziend zijn. Bij blinde mensen is de gezichtsscherpte (details zien) minimaal: ze zien niets tot bijna niets.

Een beperking van het gezichtsveld (omgevingszien) zorgt vaak voor problemen met het houden van overzicht. Mensen die blind zijn kunnen soms wel het verschil tussen donker en licht zien. Hoewel de gevolgen per persoon verschillen, zijn mensen die blind zijn nog redelijk zelfstandig. Ze maken veel gebruik van andere zintuigen als gehoor, smaak, reuk en tast. Ook het gebruik van hulpmiddelen als een audioboek, taststok of blindengeleidehond zorgen ervoor dat ze nog behoorlijk zelfstandig kunnen functioneren in het dagelijks leven.

Bij mensen die slechtziend zijn, lopen de gevolgen van de beperking meer uiteen. Het is daarom voor de omgeving vaak lastig in te schatten wat de slechtziende nog wel of niet kan zien. Sommigen zien niet scherp, anderen alleen wat recht voor ze staat en weer een groep ziet allemaal donkere vlekken. De één kan zich op straat nog aardig redden zonder gebruik van hulpmiddelen. De ander lukt dat niet, maar leest ogenschijnlijk gemakkelijk een boek. Het maakt ook verschil of de omgeving licht of donker is. Doordat de gevolgen van slechtziendheid van persoon tot persoon verschillen, worden mensen met een visuele beperking soms niet begrepen door de omgeving. Dat kan lastig zijn en misverstanden opleveren.

Gelukkig kunnen mensen met een visuele beperking zich over het algemeen goed redden. De gevolgen en de wijze waarop iemand met de beperking omgaat is onder meer afhankelijk van de leeftijd, psychische gesteldheid en compensatiemogelijkheden, zoals een goed geheugen of oriëntatievermogen.

### DO'S & DON'TS

- Vertel wie je bent en tegen wie je praat als je een gesprek begint
- Geef aan wat je gaat doen en raak iemand niet zomaar aan
- Vraag eerst of je kunt helpen
- Dring niet aan of neem niet ongevraagd over
- Woorden als 'zien' en 'kijken' kan je gerust gebruiken.
- Non-verbaal gedrag wordt niet gezien, reageer met woorden
- Vraag hoe iemand begeleid wil worden (hand op elleboog, arm inhaken etc.)
- Wees helder en vermijd woorden als 'hier', 'verderop' en 'daar'
- Laat horen waar dingen staan, door erop te tikken
- Vertel het als je vertrekt.

### BELANGRIJKE LINKS

Heb je behoefte aan meer informatie, verdieping en interessante video's? Neem dan eens een kijkje op onderstaande websites:

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

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

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

[www.youtube.com/watch?v=kWB\\_1RIGMXU](https://www.youtube.com/watch?v=kWB_1RIGMXU)

[www.youtube.com/watch?v=GBprF0dKSaM](https://www.youtube.com/watch?v=GBprF0dKSaM)

