Hoe herken je slechtziendheid?



Slechter gaan zien komt vaker voor naarmate we ouder worden. Soms hebben mensen zelf niet door dat hun gezichtsvermogen achteruitgaat of ervaren het als een van de gebreken die nu eenmaal horen bij het ouder worden. Slechtziendheid kan (veel) hinder geven in het dagelijks leven en zelfs tot gevaarlijke situaties leiden. Gelukkig zijn er mogelijkheden om hieraan het hoofd te bieden, van eenvoudige tips tot speciale trainingen. Door tijdige (h)erkenning van signalen die op slechtziendheid kunnen wijzen, kan de hinder beperkt en de kwaliteit van leven behouden blijven.

Onderstaande informatie is geschikt voor professionals, vrijwilligers en mantelzorgers.

# Welke non-verbale signalen kunnen wijzen op slechtziendheid?

De volgende signalen die kunnen wijzen op slechtziendheid.

## Algemeen

* Schrikken van onverwachte bewegingen.
* Naast voorwerpen grijpen.
* (Schijn)vergeetachtig zijn.
* Het hoofd schuin naar boven, beneden of opzij houden.

## Dagelijkse activiteiten

* Minder lezen en televisiekijken.
* Moeite met bedienen van de telefoon, handwerken of andere hobby’s waarbij
* details belangrijk zijn.
* Ondertiteling niet meer kunnen lezen.
* Post en kranten ongeopend laten liggen.
* Regelmatig kleine, vreemde, ongelukjes hebben, zoals de melk laten overkoken en beschimmelde kaas op brood.

## Licht en verlichting

* Het licht de hele dag laten branden.
* Last hebben van het licht of veel licht nodig hebben.
* De ogen samenknijpen.
* Met de hand boven de ogen lopen.

## Persoonlijke verzorging

* Vlekken op de kleding.
* Knoeien met eten en of het bord niet helemaal leeg eten.
* Niet opmerken van drinken of medicijnen die worden neergelegd zonder mondelinge uitleg.
* Kleding dragen die niet bij elkaar past.

## Sociaal contact

* Minder de (eigen) kamer uit gaan.
* Minder interesse in groepsactiviteiten en gezamenlijk eten/koffie drinken.
* Niet reageren op non-verbale signalen, zoals glimlachen en oogcontact.
* Niet of met moeite herkennen van mensen.
* Geen oogcontact maken.
* Zich geleidelijk van anderen isoleren.

## Oriëntatie en mobiliteit

* Dicht langs de muur lopen.
* Onzeker lopen, vooral bij lopen zonder begeleiding.
* In een bekende omgeving de weg kwijt raken.
* Zoekbewegingen met de handen maken.
* Niet meer alleen de straat op durven.
* Verward, gedesoriënteerd en onzeker gedrag vertonen.
* Zich regelmatig stoten.
* Eigen spullen niet meer terug kunnen vinden.

# Welke verbale signalen kunnen wijzen op slechtziendheid?

Naast bovengenoemde gedragingen zijn er ook verbale signalen die kunnen wijzen op slechtziendheid. Mensen zouden kunnen zeggen:

* “Ik zie allemaal vlekken.”
* “Ik zie alles zo wazig.”
* “Ik heb last van dat felle licht.”
* “Ik zie alles dubbel.”
* “Ik kan steeds moeilijker handwerken.”
* “Ik kan de ondertiteling van de tv niet lezen.”
* “Ik heb last van hoofdpijn.”
* “Ik zie kringen om de lamp.”
* “Ik zie alles vervormd”.
* “Wie ben je? Ik kan je gezicht niet zo goed zien.”
* “Ik word erg moe van lezen.”
* “Waar is daar?”

# Wat kun je doen als je bij iemand slechtziendheid herkent?

Heb je het vermoeden dat iemand in jouw omgeving slechtziend is, dan kun je hem of haar zelf al ondersteunen en op weg helpen. Vraag hierbij altijd óf en hoe iemand geholpen wil worden.

Je kunt helpen door gebruik te maken van:

* Vergroting, bijvoorbeeld bij lezen
* Duidelijke contrasten
* Goede verlichting
* Heldere communicatie, waarbij de persoon centraal staat
* Systematiek in handelen

Enkele praktische voorbeelden ter verduidelijking:

* Vertel wie er in de kamer is. Stel iedereen voor, ook kinderen en huisdieren.
* Vermijd struikelblokken als half openstaande (kast)deuren en niet aangeschoven stoelen.
* Laat betrokkene zoveel mogelijk zelf de spullen op een vaste plaats opruimen (eigen smaak en overzicht).

Zie ook de [tips voor omgang met mensen met een visuele beperking](https://www.visio.org/nl-nl/home/actueel/nieuws/2020/juli/tips-omgang-met-mensen-met-een-visuele-beperking).

# Hoe kan Koninklijke Visio ondersteunen bij slechtziendheid?

Graag vertellen we je meer over de ondersteuning die je als professional of mantelzorger zelf kunt bieden en hoe je dat doet. Dit kan in een persoonlijk gesprek of tijdens een bijeenkomst deskundigheidsbevordering voor een groep. Informeer gerust naar de mogelijkheden.

Op het [Visio Kennisportaal](https://kennisportaal.visio.org/) vind je bovendien uiteenlopende documenten en filmpjes over specifieke onderwerpen die voor jou en je cliënten interessant kunnen zijn. Bijvoorbeeld over lezen, huishouden, persoonlijke verzorging en vrije tijd. Je kunt zoeken op trefwoord of op thema. Heb je een eenvoudige vraag over de informatie die je vindt op het Kennisportaal? Bel de Kennisportaal Helpdesk via [088 585 56 66](tel:0885855666) of stuur een mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org).

Kom je tijdens je werk iemand tegen met hulpvragen door niet of slecht zien, dan kan diegene zich aanmelden bij Visio voor aanvullend onderzoek en revalidatie. Wil deze persoon zich eerst nog oriënteren en meer informatie krijgen, dan kan hij of zij vrijblijvend terecht bij de afdeling Advies van Visio bij jouw in de buurt.

# Informatie, aanmelden of een afspraak maken?

Heb je na het lezen van bovenstaande informatie vragen of interesse in meer informatie over wat Visio kan betekenen? Neemt dan contact op met ons, of kijk op onze website voor een vestiging bij jouw in de buurt [www.visio.org/adressen](http://www.visio.org/adressen).

# Heb je nog vragen?

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel [088 585 56 66](tel:0885855666)

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

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