**Ergo Tips, je dagelijkse bezigheden makkelijker maken**



Je dagelijkse handelingen makkelijker uitvoeren als je slechtziend of blind bent? Dat kan met Ergo Tips. Onze ergotherapeuten geven je in een serie artikelen en video’s instructies, uitleg en allerlei tips over allerlei zaken die je in het dagelijks leven uitvoert. Denk bijvoorbeeld aan geld herkennen, stofzuigen of je brood smeren. Maar ook grotere onderwerpen zoals je keuken inrichten, een tuin aanleggen of de verlichting in je woning aanpassen komen aan bod.

Je kunt de tips lezen, maar er zijn ook video’s die je kunt bekijken of beluisteren. En er komen steeds meer tips bij!

Wil je meer weten wat de ergotherapeut voor je kan doen? Bekijk dan het Webinar:

[Ergotherapie van Visio, wat kun je er aan hebben?](https://kennisportaal.visio.org/documenten/ergotherapie-van-visio-wat-kun-je-er-aan-hebben-w/)

# Overzicht Ergo Tips

## Eten, drinken en koken

[Koken](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-koken)

[De keuken inrichten](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-de-keuken-inrichten)

[Cake, taart of koekjes bakken](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-cake-taart-of-koekjes-bakken)

[Drinken inschenken, koffie en thee zetten](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-drinken-inschenken-koffie-en-thee-zetten)

[Brood smeren](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-brood-smeren)

[Thuis eten of uit eten gaan](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-thuis-eten-of-uit-eten-gaan)

## Huishouden

[Je woning inrichten](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-je-woning-inrichten)

[Opruimen en schoonmaken](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-opruimen-en-schoonmaken)

[Wassen en strijken](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-wassen-en-strijken)

## Geld

[Geld opnemen, pinnen, contactloos betalen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-geld-opnemen-pinnen-contactloos-betalen)

[Geld herkennen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-geld-herkennen)

[Pinnen met de geldmaat](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-pinnen-met-de-geldmaat)

## Persoonlijke verzorging

[Nagels verzorgen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-nagels-verzorgen)

[Je haar verzorgen, scheren, ontharen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-je-haar-verzorgen-scheren-ontharen)

[Kleding herkennen en opbergen](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-kleding-herkennen-en-opbergen)

[Medicijngebruik, oogdruppelen, insulinegebruik](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-medicijngebruik-oogdruppelen-insulinegeb)

[Makkelijker make-up aanbrengen](https://kennisportaal.visio.org/documenten/ergo-tips-makkelijker-make-up-aanbrengen/)

[Stappenplan make-up aanbrengen](https://kennisportaal.visio.org/documenten/ergo-tips-stappenplan-make-up-aanbrengen/)

## Verlichting en lichthinder

[Zonnebril of pet tegen lichthinder](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-zonnebril-of-pet-tegen-lichthinder)

[Verlichting in huis](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-verlichting-in-huis)

[Zonwering tegen lichthinder](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-zonwering-tegen-lichthinder)

## Diversen

[Producten herkennen en onderscheiden](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-producten-herkennen-en-onderscheiden)

[Tuinieren](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-tuinieren)

[Tijd en afspraken bijhouden](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-tijd-en-afspraken-bijhouden)

[Je energie in balans houden](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/ergo-tips-je-energie-in-balans-houden)

# 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)