Voorbereid zijn op noodsituaties als blinde of slechtziende

Ralf Habets, Koninklijke Visio



Als blinde of slechtziende persoon kunnen noodsituaties, zoals stroomuitval, brand of overstromingen, extra uitdagingen met zich meebrengen. Een goede voorbereiding vergroot je veiligheid en zelfstandigheid aanzienlijk. Wat kun je zelf doen?

# Een noodpakket samenstellen

Een noodpakket bevat essentiële spullen die je nodig hebt tijdens een noodsituatie wanneer basisvoorzieningen zoals elektriciteit, water of communicatie tijdelijk uitvallen. Voor mensen met een visuele beperking is het belangrijk om dit pakket af te stemmen op hun specifieke behoeften.

# Wat hoort er in een noodpakket?

De overheid biedt richtlijnen voor het samenstellen van een noodpakket via de campagne [Denk Vooruit](https://www.denkvooruit.nl/bereid-je-voor/stel-je-noodpakket-samen). Daarnaast biedt het Rode Kruis een [uitgebreide checklist](https://www.rodekruis.nl/wat-doen-wij/hulp-in-nederland/goed-voorbereid/wat-zit-er-in-een-noodpakket/).

Als je slechtziend of blind bent zijn de volgende specifieke aanvullingen nuttig:

* **Voedsel en water**: Kies voor lang houdbaar voedsel dat gemakkelijk op gevoel te bereiden is. Zorg voor minimaal 3 liter water per persoon per dag, voor minimaal 3 dagen.
* **Zaklamp met batterijen**: Voor mensen met restvisus. Kies bij voorkeur een model dat makkelijk met één hand te bedienen is. Een hoofdlamp kan ook handig zijn.
* **Tactiele of gesproken hulpmiddelen**: Denk bijvoorbeeld aan een voelbare of sprekende wekker of klok.
* **Noodradio**: Een opwindbare of batterijgevoede radio die op de tast te bedienen is, eventueel met spraakfunctie.
* **Powerbank of opgeladen reservebatterijen**: Voor je mobiele telefoon of sprekende hulpmiddelen.
* **Persoonlijke documenten**: Bewaar deze in een waterdichte map, en ook in digitaal formaat op een USB-stick of in de cloud. Denk aan kopieën van je identiteitsbewijs, medische gegevens en gegevens van belangrijke contacten.
* **Fluitje of alarm**: Om hulp te kunnen vragen als je minder mobiel bent of slecht zichtbaar voor anderen.
* **Reserve witte stok of oriëntatiehulpmiddelen**: Hang een reserve witte stok op een vaste plaats in huis, bijvoorbeeld aan de kapstok.
* **Hygiëne-artikelen**: Voorzie deze van voelbare etiketten of braillelabels om ze snel te herkennen.

# Wat heb je naast een noodpakket nog meer nodig?

* Zorg dat je portemonee met ID bewijs altijd op een goed bereikbare en vaste plek in huis ligt zodat je deze snel kunt pakken als dit nodig is. Hiernaast adviseert de overheid om minimaal € 70. In contant geld in huis de hebben om een noodsituatie goed door te komen.
* Medicatie: Voldoende voorraad voor meerdere dagen, inclusief een lijst met medicijnen en instructies in braille of gesproken format hoe deze te gebruiken.
* Persoonlijke documenten: Naast de eerder genoemde documenten, overweeg ook kopieën van verzekeringspolissen, medische dossiers en noodcontactinformatie.
* NL-Alert app: Deze app is mede speciaal ontwikkeld voor mensen met een visuele beperking en biedt functies zoals tekst-naar-spraak, verhoogd contrast en inzoomen. [Lees meer over de NL-Alert app](https://kennisportaal.visio.org/documenten/de-nl-alert-app-waarschuwt-en-informeert/).
* Tenslotte kan een mobiele daisyspeler om gesproken boeken te beluisteren fijn zijn om de tijd aangenaam door te komen.

# Sociale impact en omgaan met noodsituaties

Een ramp of noodsituatie kan stressvol zijn, vooral als je afhankelijk bent van zintuigen die op dat moment extra onder druk staan. Daarom is het belangrijk om:

* Een sociaal netwerk te hebben: Maak afspraken met buren, familie of vrienden over hulp in geval van nood.
* Deelname aan rampenoefeningen: Vraag bij je gemeente of er trainingen of simulaties zijn waar je aan kunt meedoen.
* Mentale voorbereiding: Praat over scenario’s en wat jij nodig hebt. Dit helpt niet alleen jezelf maar ook je naasten.
* Communicatieplan: Zorg dat jouw contactpersonen weten hoe ze met jou in contact komen als mobiele netwerken uitvallen.

# Waar kun je terecht voor informatie?

* Gemeenten bieden informatie over risico’s in jouw omgeving en lokale opvanglocaties.
* De website [Denkvooruit.nl](https://www.denkvooruit.nl/) van de overheid.
* Het Rode Kruis: Biedt handige checklists en informatie specifiek voor mensen met een beperking.
* [Koninklijke Visio](http://www.visio.org/) , de [Oogvereniging](https://www.oogvereniging.nl/) en [Bartimeus](http://www.bartimeus.nl) kunnen meedenken en adviseren.

# Waar kun je terecht voor hulpmiddelen?

* Thuiszorgwinkels of webshops: zie het [overzicht van leveranciers](https://kennisportaal.visio.org/documenten/overzicht-leveranciers-van-hulpmiddelen/) op het Visio Kennisportaal. Of kijk bij winkels zoals Vegro of Medipoint voor aangepaste hulpmiddelen zoals sprekende apparaten of voelbare labels.
* Voor complete noodpakketten en onderdelen kun je terecht bij Prepareshop.nl of Noodzaken.nl.

# Tot slot

Noodsituaties zijn nooit helemaal te voorspellen, maar met een doordachte voorbereiding kun je veel onzekerheid en risico's verkleinen. Zorg dat je noodpakket op een vaste, makkelijk bereikbare plek staat en controleer het regelmatig.

Betrek anderen bij je voorbereidingen en wees niet bang om hulp te vragen. Samen ben je sterker, ook in een crisissituatie!

# Heb je nog vragen?

Mail naar kennisportaal@visio.org, of bel 088 585 56 66.

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)