

Hoe gaat het?

In gesprek met ouderen
met een visuele beperking



Colofon:

Kennis Over Zien, 2025

Samenstellers:

Daniëlle Bastiaansen

Bonnie de Heij

Gerjanne Zielman

Redactie:

ABC Redactie, Den Hoorn

Vormgeving:

Weijsters & Kooij vormgevers, Grave

www.kennisoverzien.nl

info@kennisoverzien.nl

Kaartje 1

‘Ik ben veel
meer dan
een ziek oog’



Kaartje 1

Als oudere kom je in een nieuwe levensfase terecht. Door het wegvallen van werk, sociale contacten, gezondheid en zicht kan je leven drastisch veranderen. In deze fase is het extra belangrijk het te hebben over welbevinden: de dingen die belangrijk voor je zijn, waarvan je geniet, die je energie en leefplezier geven.

Uit inspirerende gesprekken met ouderen met een visuele beperking, zijn onderwerpen gekomen die het welbevinden positief beïnvloeden. Deze waaier is opgebouwd aan de hand van deze onderwerpen. Op de voorkant van elk kaartje staat een vraag. Stel deze aan elkaar en ga erover in gesprek. Op de achterkant vind je informatie en tips.

Een goed gesprek kan de aanzet tot welbevinden zijn, waarbij je elkaar ziet met de ogen van je hart.

Kaartje 2

Waar geniet
je van in het
contact met
anderen?



Kaartje 2

- Veel ouderen met een visuele beperking maken minder gemakkelijk contact. Dit kan komen doordat ze mensen niet herkennen.
- Een visuele beperking kan een andere invulling vragen van rollen en hoe je van betekenis blijft. Wees hier nieuwsgierig naar.
- Soms is de omgeving overbezorgd omdat iemand door leeftijd en een visuele beperking extra kwetsbaar is.
- Sociale contacten geven zin aan het leven. Ook als je slechter of niet ziet.

Tips

- NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander. Bespreek met elkaar welke obstakels en mogelijkheden er zijn.
- Het kan handig zijn uit te leggen aan de omgeving wat je wel en niet ziet en welke hulp prettig is.
- Ga met elkaar in gesprek over de manier waarop geven en ontvangen in balans kunnen zijn. Ondanks je visuele beperking, heb je nog steeds te geven in relaties.

Kaartje 3

Hoe voel je
je gehoord
in contact?



Kaartje 3

- Met een visuele beperking is het maken van oogcontact moeilijker en zijn gezichtsuitdrukkingen niet of lastiger af te lezen.
- Het is goed te beseffen dat veel communicatie non-verbaal (zonder woorden) is.
- Je wilt als persoon gezien worden, niet alleen als iemand met een visuele beperking.

Tips

- Iemand die goed ziet, kan verduidelijken wat er speelt in de ruimte en wat er van gezichten af te lezen is. Zo blijf je als blinde of slechtziende oudere betrokken en kun je blijven meedoen.
- ‘Kijk’-woorden, zoals ‘tot ziens’, kun je prima gebruiken. De meeste mensen met een visuele beperking vinden dit geen probleem.
- Communiceren is gewoon doen! Wees belangstellend. Vraag aan elkaar waar behoefte aan is. Dit maakt al dat er erkenning is voor uitdagingen en bevordert ontspannen communicatie.

Kaartje 4

Hoe ga jij
om met
veranderingen?



Kaartje 4

- Als het zicht verslechtert, kunnen gevoelens ontstaan van angst, paniek en verdriet, wat een proces van verlies en rouw met zich meebrengt. Dit noemen we levend verlies.
- Mensen hebben een natuurlijke aanleg om om te gaan met moeilijkheden en zijn na verloop van tijd meestal in staat het dagelijks leven weer op te pakken.

Tips

- Iedereen doorloopt een proces van verlies op een eigen manier. Er is geen goed of fout en er is geen stappenplan.
- Het is fijn als naasten nabij zijn.
- Mildheid naar jezelf en de ander is belangrijk.
- Troost, maar ook het zoeken naar ontspanning is van grote waarde.
- Samen nadenken over oplossingen is een kwestie van respect en de juiste timing.
- Lotgenotencontact kan helpen.

Kaartje 5

Waar droom
je nog van?



Kaartje 5

- Ouderen met een visuele beperking staan vaak voor extra uitdagingen in het zoeken van een zinvolle daginvulling, na pensionering bijvoorbeeld.
- Actief zijn, iets bijdragen, geeft een goed gevoel.
- Het leven met een visuele beperking is anders, maar niet per se slechter.

Tips

- Als een activiteit niet meer mogelijk is, is het belangrijk een andere bezigheid te zoeken die voldoening geeft. Ga op zoek naar iets dat bij je past.
- Denk niet te groot. Leefplezier kan zitten in kleine dingen.
- Het kan voldoening geven je levenservaring met een visuele beperking in te zetten voor anderen.
- Je hebt nog steeds veel te geven. Van geven word je blij!

Kaartje 6

Wat is de
belangrijkste
activiteit die
je wilt doen?



Kaartje 6

- Om bij activiteiten te komen, is vaak mobiliteit nodig.
- Mobiliteit vormt een grote uitdaging wanneer je een visuele beperking hebt. Autorijden bijvoorbeeld lukt niet meer, ergens komen is lastiger.
- Een visuele beperking vergroot het valrisico.

Tips

- Activiteiten kunnen blijven uitvoeren, vraagt om aanpassingsvermogen en het zoeken naar alternatieve manieren of het gebruik van hulpmiddelen.
- Er zijn veel hulpmiddelen op het gebied van mobiliteit, dagelijkse activiteiten, lezen, hobby's en digitale toegankelijkheid. Laat je daarover informeren en adviseren.

Kaartje 7

Waar krijg jij
energie van?



Kaartje 7

- Bij ouderen met een visuele beperking stapelen de visuele uitdagingen zich bovenop de 'gewone' veranderingen van het ouder worden. Alles kost meer moeite, tijd en energie.
- Gezondheid is breder dan de afwezigheid van ziekte. Mentaal en sociaal welbevinden zijn ook een belangrijk aspect van gezondheid.

Tips

- Zorg voor een goede balans tussen inspanning en ontspanning.
- Geef je ogen af en toe rust.
- Investeer in lichamelijk, mentaal en sociaal fit blijven.
- Blijf bewegen en probeer gezond te leven.

Kaartje 8

Wat typeert
jou en wat
drijft je in
het leven?



Kaartje 8

- Een visuele beperking zorgt er soms voor dat mensen zichzelf opnieuw moeten uitvinden. Deze nieuwe 'ik' is anders, maar niet minder.

Tips

- Ieder mens is uniek. Daarom zijn er geen eenduidige oplossingen, maar is het een zoektocht naar wat bij jou en de situatie past. Dit kan anders zijn dan je gewend was.
- Denk niet in het oplossen van problemen, maar het versterken van welbevinden.
- Benut je levens- en ervaringskennis.



Boek over ouder worden met minder zicht

‘Nog niet uitgekeken, inspiratie voor mensen die met minder zicht ouder worden’ gaat in op de emotionele en praktische kant van het verlies van zicht. Hoe gaat iemand hiermee om? Hoe is het voor de naasten? Wat is nog wél mogelijk? Welke oogafwijkingen komen juist bij ouderen voor, bij welke organisaties kan men terecht en welke hulpmiddelen zijn er? Informatie van professionals wordt afgewisseld met tips en ervaringsverhalen van mensen die slechtziend of blind geworden zijn, hun partners en kinderen.

Zie de achterzijde voor bestelinformatie.



‘Nog niet uitgekeken, inspiratie voor mensen die met minder zicht ouder worden’

Gratis te downloaden, te bestellen als gedrukt exemplaar (ook met spiraalrug) en als luisterboek.

Meer informatie en
diverse leesvormen



Naar het boek in
pdf-vorm



Onder de naam Kennis Over Zien
werken Bartiméus, Koninklijke Visio,
Robert Coppes Stichting,
Oogvereniging en MaculaVereniging
samen aan het ontwikkelen en delen
van kennis over visuele beperkingen.

Kennis Over Zien:

waar alle kennis over
visuele beperkingen samenkomt

Meer weten?

www.kennisoverzien.nl

info@kennisoverzien.nl

Bartiméus:



Oogvereniging

Visio 



Macula
vereniging



Robert **Coppes** Stichting