



HEALTHY 04

Lichamelijke en zintuiglijke beperkingen

Hoe het is om te leven met een lichamelijke en zintuiglijke beperking, wat zijn de risicofactoren en wat kun je doen om die te voorkomen.

[Start cursus >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Lichamelijke en zintuiglijke beperkingen

In deze module leer je over lichamelijke en zintuiglijke beperkingen, inclusief technieken en strategieën om met deze beperkingen om te gaan en hoe je de ontwikkeling ervan kunt vertragen of voorkomen.

Wat je leert in dit module

- 1 Het begrip lichamelijke en zintuiglijke beperking begrijpen.
- 2 De impact van lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.
- 3 Het verminderen van het risico op lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.
- 4 Belangrijke tips en goede gewoontes.
- 5 Ondersteunende diensten en contacten.



Hoofdstukken in deze module

1

Wat is een lichamelijke en zintuiglijke beperking?

2

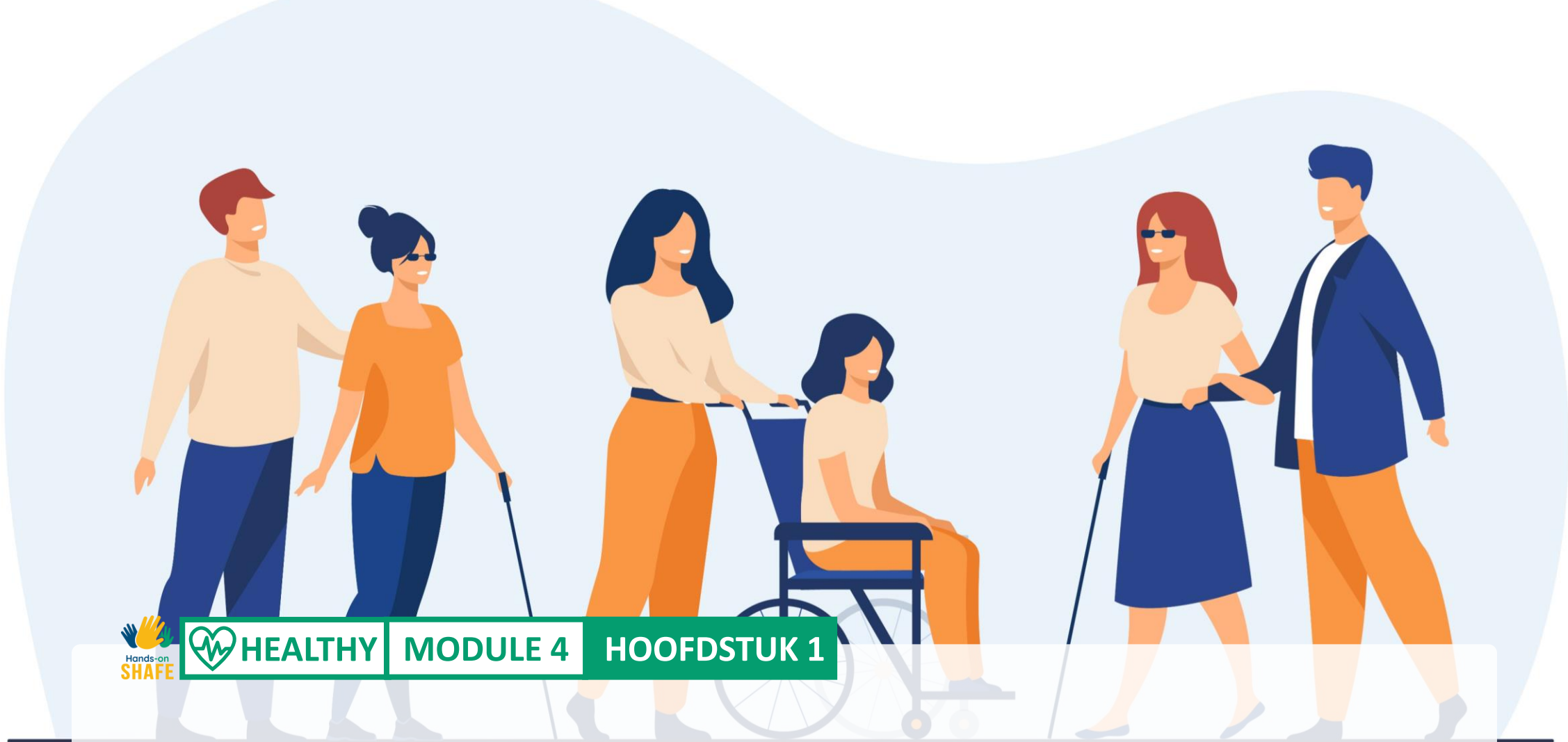
De impact van lichamelijke en zintuiglijke beperkingen

3

Het risico op lichamelijke en zintuiglijke beperkingen verkleinen

4

Belangrijke tips en goede gewoontes voor het omgaan met beperkingen en ondersteunende diensten en contacten



HEALTHY | MODULE 4 | HOOFDSTUK 1

Wat is een lichamelijke en zintuiglijke beperking?

In dit hoofdstuk leer je over het bestaan en de verschillende lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.

Introductie

"Beperkingen is een verzamelbegrip voor beperkingen in het algemeen, activiteitsbeperkingen en participatiebeperkingen.

Een beperking is een vermindering ten aanzien van gedrag of activiteit. Een activiteitsbeperking is een moeilijkheid die iemand heeft bij het uitvoeren van een taak of handeling.

Een participatiebeperking is een probleem dat iemand heeft bij het deelnemen aan maatschappelijke situaties.

Een beperking is dus een complex begrip, dat een interactie weergeeft tussen de kenmerken van het lichaam van een persoon en de kenmerken van de samenleving waarin hij of zij leeft."

WHO - Wereldgezondheidsorganisatie



Wat je leert in dit hoofdstuk

- 1 Het begrip lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.
- 2 Verschillende lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.



Lichamelijke en zintuiglijke beperkingen

Zintuiglijke beperkingen kunnen gehoorverlies en/of visuele problemen zijn. Zintuiglijke **en fysieke problemen** kunnen verschillende oorzaken hebben. Deze kunnen **erfelijk, aangeboren** of **opgelopen** zijn:

- **Erfelijk of aangeboren**

Iemand met een erfelijke of aangeboren lichamelijke/zintuiglijke beperking heeft de aandoening al vanaf de geboorte.

- **Opgelopen**

Er zijn verschillende factoren die kunnen leiden tot een opgelopen lichamelijke/zintuiglijke beperking. Deze omvatten ernstige ongevallen, hersenletsel, infecties, ziekten en bijwerkingen van aandoeningen en andere medische aandoeningen.



Wat is een lichamelijke beperking?

Een lichamelijke beperking is elke beperking die de fysieke functie van een of meer ledematen of motorische vaardigheden beperkt. Hieronder vallen ook zintuiglijke beperkingen en beperkingen die andere gebieden van het dagelijks leven beperken.

Een lichamelijke beperking kan worden weergegeven als het hebben van moeilijkheden op een of meer van de volgende gebieden:

- Fysieke en motorische taken;
- Zelfstandig bewegen;
- Het uitvoeren van dagelijkse handelingen.



Lichamelijke beperkingen

Lichamelijke beperkingen worden in groepen ingedeeld. De belangrijkste groepen lichamelijke beperkingen zijn:

- Musculoskeletale beperkingen
- Neuromusculoskeletale beperkingen

Veel voorkomende oorzaken van lichamelijke beperkingen zijn:

- Hersenverlamming
- Hersenletsel
- Ruggenmergletsel
- Epilepsie
- Multiple sclerose (MS)

De verschillende lichamelijke beperkingen worden op de volgende dia's toegelicht.



Lichamelijke beperkingen

1**2****3**

Hersenverlamming

Hersenverlamming komt voor bij jonge kinderen en behoort tot een groep niet-progressieve aandoeningen die de hersenen beschadigen en motorische stoornissen veroorzaken. Iemand met hersenverlamming heeft meestal bewegings- en coördinatieproblemen, met daarbij behorende beperkingen zoals verstandelijke en gedragsstoornissen.

Lichamelijke beperkingen

1

2

3



Hersenletsel

Hersenletsel ontstaat door hersenbeschadiging na de geboorte en kan worden veroorzaakt door een groot aantal factoren, waaronder beroertes, hoofdletsel, alcohol, drugs, zuurstofgebrek of diverse andere ziekten zoals kanker.

Deze stoornis kan mensen belemmeren om bepaalde delen van hun lichaam te bewegen. Bovendien hebben ze vaak moeite met dagelijkse activiteiten, zoals naar de supermarkt gaan.

Lichamelijke beperkingen

1

2

3



Ruggenmergletsel

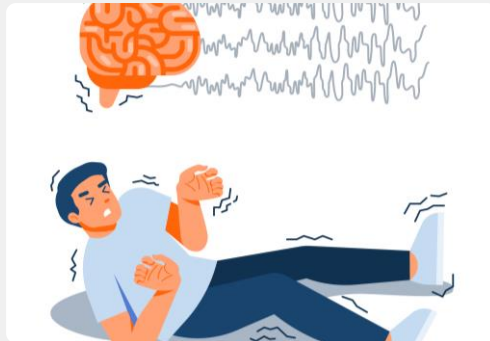
Ruggenmergletsels kunnen leiden tot een volledige of gedeeltelijke beperking van de zintuiglijke en motorische functies in het lichaam en de ledematen. Een dwarslaesie kan leiden tot volledige of gedeeltelijke verlamming.

Paraplegie beïnvloedt de onderste ledematen en resulteert in een verlies van beweging in de onderste ledematen, darm- en blaascontrole. Tetraplegia is een verlamming van de vier ledematen en de romp. Zintuiglijke en motorische functies worden dan volledig uitgeschakeld.

Lichamelijke beperkingen

4

5



Epilepsie

Epilepsie is een neurologische aandoening waardoor iemand de neiging heeft tot steeds terugkerende aanvallen. Er zijn vele soorten epilepsie, die verschillen in ernst en door iedereen anders worden ervaren.

Lichamelijke beperkingen



Multiple sclerose (MS)

Multiple sclerose is een aandoening die de hersenen en het ruggenmerg van een persoon aantast en een aantal lichamelijke problemen veroorzaakt, waaronder beperkingen in beweging, gevoel en evenwicht. De symptomen zijn onder meer vermoeidheid, verlies van motorische controle, gevoelloosheid en visuele stoornissen.

MS duurt iemands hele leven en kan ernstige beperkingen veroorzaken. Hoewel er behandelingen bestaan, is de gemiddelde levensverwachting voor mensen met MS lager.



Wist je dat?

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is een persoon met een functiebeperving iemand die een probleem heeft met het functioneren van het lichaam. Daarnaast is er sprake van een activiteitsbeperving en een moeilijkheid bij het uitvoeren van een taak of handelingen.

Zintuiglijke beperkingen

Zintuiglijke beperkingen zijn belemmeringen die de zintuigen van een persoon beïnvloeden, zoals horen, zien, aanraken, ruiken en proeven.

De belangrijkste oorzaken van zintuiglijke beperkingen zijn ongevallen of letsels, genetische factoren en ziekten of omgevingsfactoren.



Zintuiglijke beperkingen

1**2****3**

Blindheid en slechtziendheid

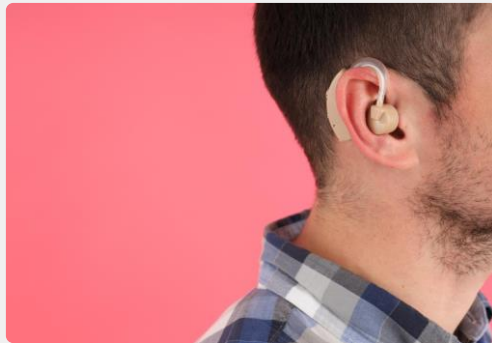
Slechtziendheid wordt gedefinieerd als permanent gezichtsverlies, dat niet met een bril kan worden gecorrigeerd en daarom het dagelijks leven van de betrokkenen beïnvloedt. Iemand wordt als blind beschouwd als zijn gezichtsveld een diameter van minder dan 20 graden heeft.

Zintuiglijke beperkingen

1

2

3



Gehoorverlies en doofheid

Gehoorverlies kan variëren van licht tot ernstig. Mensen met licht of gedeeltelijk gehoorverlies horen meestal normaal, maar hebben problemen onder omstandigheden zoals harde geluiden of het gebruik van een hoortoestel.

In het geval van totaal verlies van het gehoor hoort iemand niet meer, ongeacht het geluidsvolume, en kan het probleem niet meer worden teruggedraaid.

Zintuiglijke beperkingen

1

2

3



Doofblindheid

Zowel het gehoor als het zicht is verloren. Personen met deze beperking ondervinden moeilijkheden in het dagelijks leven omdat zij hulp nodig hebben om te communiceren, toegang te krijgen en informatie te achterhalen.

Zintuiglijke beperkingen

4



Sensorische verwerkingsstoornis

Een stoornis in de sensorische verwerking is een beperking waarbij iemand moeite heeft met het ontvangen van en reageren op informatie die met de zintuigen worden waargenomen.

Personen met een zintuiglijke verwerkingsstoornis hebben de neiging de zintuiglijke informatie verkeerd te interpreteren en daardoor overreageren. Soms kunnen ze ook te weinig reageren of zelfs helemaal niet reageren.



Wist je dat?

Een lichamelijke beperking en een zintuiglijke beperking kunnen het dagelijks leven van een persoon sterk beïnvloeden. Zoals behoefte aan extra persoonlijke ondersteuning en het ervaren van belemmeringen.

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd over het algemene begrip van lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.

2

Je hebt geleerd over de verschillende lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Het algemene begrip van lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.

2

De verschillende lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.



Wat is het volgende?

Nu kun je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY | **MODULE 4** | **HOOFDSTUK 2**

De impact van lichamelijke en zintuiglijke beperkingen

In dit hoofdstuk leer je hoe lichamelijke en zintuiglijke beperkingen het dagelijks leven van de persoon en hun hulpverleners, familie en vrienden kunnen beïnvloeden.

Introductie

Mensen met een beperking hebben een voortdurende vermindering van hun vermogen om hun dagelijkse behoeften en activiteiten te plannen en uit te voeren.

Zij kunnen problemen hebben met mobiliteit, communicatie, het onderhouden van relaties en het zelfstandig uitvoeren van activiteiten.

Deze problemen kunnen invloed hebben op het vermogen van de persoon om volledig deel te nemen aan verschillende aspecten van het leven, zoals werk, onderwijs en sociale activiteiten.



Wat je leert in dit hoofdstuk

1

Je zult leren en begrijpen hoe lichamelijke en zintuiglijke beperkingen het dagelijks leven beïnvloeden.





Wist je dat?

Het is belangrijk te beseffen dat lichamelijke beperkingen en problemen met de verwerking van zintuiglijke informatie van invloed kunnen zijn op hoe wij ons voelen, denken en gedragen.

Belemmeringen in de gezondheidszorg

Mensen met een beperking krijgen vaak te maken met belemmeringen wanneer zij toegang proberen te krijgen tot gezondheidszorg, waaronder:

- Vooroordelen door zorgverleners en ander personeel in de gezondheidszorg.
- Sommige dienstverleners hebben beperkte kennis van de rechten van mensen met een beperking en hun gezondheidsbehoeften.
- Sommige gezondheidsdiensten hebben geen beleid om aan de behoeften van mensen met een beperking te voldoen.
- Vrouwen met een beperking worden geconfronteerd met specifieke obstakels op het gebied van informatie over seksuele gezondheid en voortplanting.



Belemmeringen in de gezondheidszorg

- Gezondheidsdiensten en -activiteiten bevinden zich vaak ver weg of in een gebied waar geen vervoersmogelijkheden zijn.
- Bepaalde plaatsen zijn moeilijk toegankelijk. Voorbeelden zijn trappen bij de ingang van gebouwen of activiteiten op verdiepingen waar geen lift aanwezig is.
- Slecht toegankelijke toiletten, doorgangen, deuropeningen en kamers die niet geschikt zijn voor rolstoelgebruikers of moeilijk toegankelijk zijn voor mensen met mobiliteitsbeperkingen, komen vaak voor.
- meubilair met een vaste hoogte, waaronder onderzoeksbedden en onderzoeksstoelen, moeilijk te gebruiken zijn voor mensen met een beperking.
- Gezondheidsvoorzieningen en andere locaties voor activiteiten zijn vaak slecht verlicht, hebben geen duidelijke wegbewijzing of zijn zo ingericht dat mensen er moeilijk hun weg kunnen vinden.



Belemmeringen in de gezondheidszorg

- Een belangrijke belemmering voor mensen met een gehoorbeperking is de beschikbaarheid van schriftelijke informatie of tolken in gebarentaal bij gezondheidsdiensten.
- Gezondheidsinformatie of recepten worden soms niet gegeven in bijvoorbeeld braille of grote letters. Dit kan een belemmering vormen voor mensen met een visuele beperking.
- Gezondheidsinformatie kan soms ingewikkeld zijn of veel vaktaal bevatten. Gezondheidsinformatie moet voor mensen met een cognitieve beperking beschikbaar gesteld worden in een gemakkelijk te volgen format met duidelijke taal, afbeeldingen of andere visuele aanwijzingen.



Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd hoe lichamelijke en zintuiglijke beperkingen het dagelijks leven beïnvloeden.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

De impact van lichamelijke en zintuiglijke beperkingen in het dagelijks leven.



Wat is het volgende?

Nu kan je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)





HEALTHY

MODULE 4

HOOFDSTUK 3

Het verminderen van het risico op lichamelijke en zintuiglijke beperkingen

In dit hoofdstuk leer je hoe je het risico op het krijgen van lichamelijke en zintuiglijke beperkingen kunt verminderen.

Introductie

Mensen moeten worden aangemoedigd om voor hun eigen gezondheid en welzijn te zorgen. Toch kunnen we er niet van uitgaan dat iedereen over de persoonlijke middelen of mogelijkheden beschikt om dat te doen.

De informatie en handvatten bieden om mensen te ondersteunen in het voor zichzelf zorgen is essentieel om goede gezondheid te behouden en ziekte te voorkomen.



Wat je leert in dit hoofdstuk

1

Je zult leren en begrijpen hoe je het risico op het krijgen van sommige lichamelijke en zintuiglijke beperkingen kunt verminderen.



Ontmoet Tom

Tom is een 70-jarige man met lichte cognitieve en fysieke beperkingen, met name in motorische taken, zoals het evenwicht bewaren en lang blijven staan.

Hij woont met zijn vrouw in een appartementencomplex vlakbij een verzorgingstehuis en wordt ondersteund door thuiszorg (maaltijdbezorging).

Zijn buurman is een taxichauffeur, die Tom in en uit het gebouw helpt wanneer hij problemen heeft met zijn mobiliteit. Bovendien heeft hij een 17-jarige kleinzoon die hem soms helpt.

Tom werkte vroeger voor een IT-bedrijf. Hij is dus gewend om contact te houden met zijn familie via online gesprekken en berichten in familiegroepen.

Net als zijn grootvader wil Tom's kleinzoon bij een IT-bedrijf gaan werken. Hij merkt en ervaart de mobiliteitsbeperkingen van zijn grootvader en wil werken in een bedrijf dat zich richt op slimme, digitale en moderne huishoudelijke oplossingen. Hij is bezorgd dat Tom overdag of zelfs 's nachts valt en dat hij dan geen hulp heeft.



Gezondheid en de omgeving



Wat is belangrijk voor Tom?

- Zijn computer is erg belangrijk voor hem. Hij betaalt zijn rekeningen online, controleert regelmatig zijn e-mails en geeft over het algemeen de voorkeur aan online winkelen.
- Hij gaat elke week naar de kerk en heeft een postzegelverzameling.
- Hij reist graag naar plaatsen die aangenaam en veilig zijn. Dit helpt hem om meer met anderen in contact te komen en niet alleen aan zijn beperkingen te denken.
- Hij wil zich lichamelijk beter voelen om het risico om overdag/'s nachts te vallen te verminderen.
- Hij wil zich veilig voelen in zijn huis, met minder obstakels.



Wat zijn de obstakels in zijn dagelijks leven?

- Hij en zijn vrouw zijn moe van het schoonmaken van het huis en de dagelijkse klusjes rondom het huis. Ze zouden hun tijd graag anders besteden.
- Zijn relatie met zorgprofessionals verloopt wat moeizaam. Hij heeft wat moeite met het begrijpen van gezondheidstermen en begrippen.

Een goede fysieke gezondheid bevorderen

- Beweeg regelmatig;
- Rook niet;
- Slaap voldoende;
- Zorg voor een gezondere geest;
- Vermijd stressvolle situaties;
- Behoud een gezond gewicht;
- Eet gezond.



Een goede gezondheid van het gehoor

bevorderen

Gehoorverlies komt steeds vaker voor in een maatschappij waar de bevolking vergrijst en waar jongeren in hun sociale leven geconfronteerd worden met potentieel gevaarlijke niveaus van geluid.

Actie ondernemen om mensen aan te sporen om hun gehoor te behouden en gehoorverlies aan te pakken betekent dat behandelbaar gehoorverlies zo vroeg mogelijk moet worden opgespoord. Zo kan er vervolgens gelijk actie ondernomen worden.

Onnodig gehoorverlies kan worden voorkomen door voorlichting en het promoten van informatie over de volksgezondheid.

Een programma om mensen bewust te maken van de gevaren van overmatige blootstelling aan geluid en hen te motiveren om maatregelen te nemen om zichzelf te beschermen, kan een positief effect hebben op gehoorverlies in de toekomst.



Een goede gezondheid van het zicht bevorderen

Je kunt elke dag eenvoudige stappen ondernemen om je ogen gezond te houden. Gebruik deze tips om ze te beschermen tegen mogelijke schade:

- Bescherm je ogen tegen de zon door een zonnebril te dragen;
- Veiligheidsbrillen zijn ontworpen om je ogen te beschermen tijdens bepaalde activiteiten, zoals sporten, bouwwerkzaamheden of reparaties in huis;
- Lang naar een computer kijken kan je ogen vermoeien. Geef je ogen rust door elke 20 minuten een pauze in te lassen en gedurende 20 seconden naar iets te kijken dat 20-meter verderop staat;
- Als je contactlenzen draagt, neem dan maatregelen om ooginfecties te voorkomen. Was altijd je handen voordat je je contactlenzen indoeft of uitneemt;
- Laat je ogen regelmatig onderzoeken en draag altijd het juiste oogvoorschrift.







Wist je dat?

Je ziet ze misschien niet in je dagelijks leven, maar volgens de WHO zijn er **meer dan 1 miljard** mensen met een beperking. 20% hiervan heeft grote functionele problemen in het dagelijks leven.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **HEALTHY** **MODULE 4** **Hoofdstuk 3** Hoe het risico op lichamelijke en zintuiglijke beperkingen te verminderen

Zoals je weet heeft Tom wat lichamelijke klachten. Hij heeft twijfels over hoe hij moet omgaan met zijn moeilijkheden op het gebied van mobiliteit. Laten we hem helpen en selecteren wat hij elke dag kan doen om zijn lichamelijke en zintuiglijke gezondheid te bevorderen.

- De hele dag op de bank zitten
- Oefen regelmatig
- Slaap voldoende
- Blootstellen aan hard geluid
- Zorg voor een gezonde mentale conditie
- Bescherm zijn ogen tegen de zon
- Gebruik de computer de hele dag
- Zijn handen niet wassen voordat hij zijn contactlenzen indoet
- Dagelijks met stress leven
- Vermijd stressvolle situaties

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt geleerd hoe je de risico's van het krijgen van sommige lichamelijke en zintuiglijke beperkingen kunt verminderen.

Hoofdstuk voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Hoe je een goede lichamelijke en zintuiglijke gezondheid kunt bevorderen.



Wat is het volgende?

Nu kan je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)

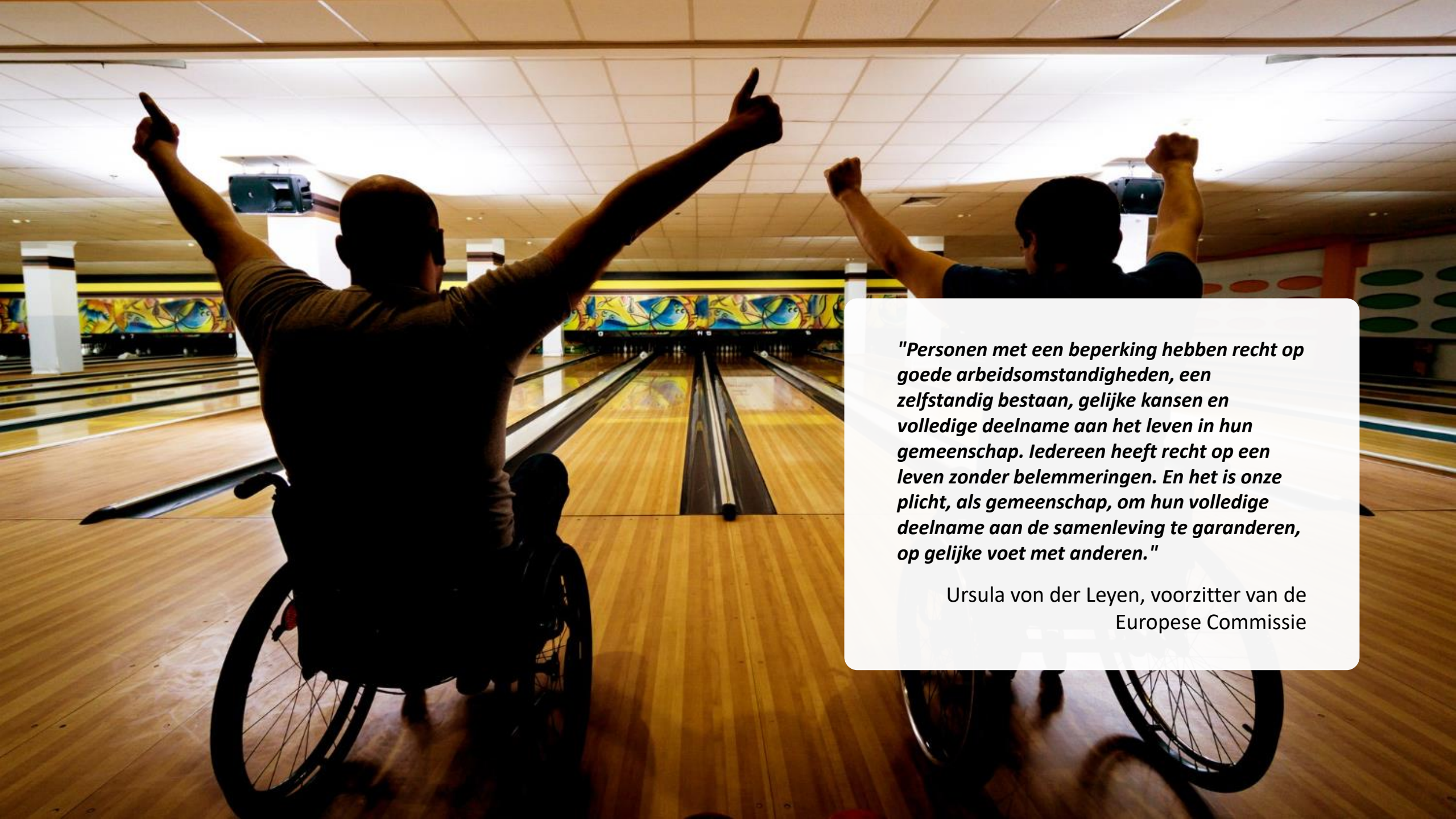




HEALTHY | MODULE 4 | HOOFDSTUK 4

Belangrijkste tips en goede gewoontes

In dit hoofdstuk leer je meer over enkele tips en goede gewoontes om te leven met een lichamelijke en zintuiglijke beperking en om een vriend of familielid met een lichamelijke en zintuiglijke beperking te helpen.



"Personen met een beperking hebben recht op goede arbeidsomstandigheden, een zelfstandig bestaan, gelijke kansen en volledige deelname aan het leven in hun gemeenschap. Iedereen heeft recht op een leven zonder belemmeringen. En het is onze plicht, als gemeenschap, om hun volledige deelname aan de samenleving te garanderen, op gelijke voet met anderen."

Ursula von der Leyen, voorzitter van de
Europese Commissie

Diversiteit, inclusie en gelijkheid

Mensen met lichamelijke en zintuiglijke beperkingen kunnen volledig deelnemen aan bijna elk aspect van het leven: onderwijs, werkgelegenheid en gemeenschapsleven.

Terwijl diversiteit verwijst naar de vele manieren waarop mensen verschillen, gaat gelijkheid over het creëren van eerlijke kansen, toegang en vooruitgang voor al die verschillende mensen.

Inclusiviteit biedt mensen met een beperking dezelfde kansen om aan de samenleving deel te nemen als anderen. Dit gaat verder dan mensen aanmoedigen - eigenlijk zou inclusie overal een belangrijk onderdeel moeten zijn van beleid en de praktijk.





Wist je dat?

Mensen met een lichamelijke en een zintuiglijke beperking hebben meer kans om te maken te krijgen met haatmisdrijven of intimidatie. Een kwart van alle mensen met een beperking zegt deze bedreigingen al eens te hebben meegemaakt.

Wat je leert in dit hoofdstuk

- 1 Verdrag over de rechten van personen met een beperking.
- 2 Inclusieve communicatie, informatie en toegankelijkheid.
- 3 Digitale inclusie.
- 4 Sociale inclusie en kansen.
- 5 Belangrijkste tips en goede gewoontes.



Verdrag inzake de rechten van personen met een beperking

Het **Verdrag voor de rechten van personen met een beperking** [Convention on the Rights of Persons with Disabilities \(CRPD\)](#) is in 2006 door de Verenigde Naties (VN) aangenomen. Het verdrag is het resultaat van tientallen jaren werk van de Verenigde Naties om de houding tegenover personen met een beperking te veranderen.

Het is bedoeld als een instrument voor mensenrechten met de nadruk op het sociale leven. Het verdrag gaat uit van een brede definitie van personen met een beperking aan en benadrukt dat personen met alle soorten beperkingen alle mensenrechten en fundamentele vrijheden moeten hebben.



Inclusieve communicatie

Wat weet jij van inclusieve communicatie?

Inclusieve communicatie betekent informatie delen op een manier die voor iedereen begrijpelijk is. De taal die we kiezen is heel belangrijk om iedereen het gevoel te geven erbij te horen. Of het nu onze bedoeling is of niet, de woorden die we kiezen kunnen de mensen om ons heen insluiten of uitsluiten.

Inclusieve communicatie moet respectvol, accuraat en inclusief zijn voor iedereen. De communicatie moet vrij zijn van woorden, zinnen of tonen die vooroordelen, stereotypen of discriminerende opvattingen over bepaalde mensen of groepen weerspiegelen.



Hoe je inclusiever kunt zijn in je taalgebruik

- Gebruik persoonsgerichte taal zoals "personen zonder beperkingen", "persoon met een beperking", of "persoon die leeft met een beperking" in plaats van "de beperkte/gehandicapte persoon".
- Als je niet zeker weet hoe je naar iemand moet verwijzen, aarzel dan niet om hem of haar te vragen hoe hij of zij het liefst met respect zou worden aangesproken.
- Kies ervoor om informatie over de beperking te delen in plaats van de beperking te negeren.
- Richt je op de belemmeringen voor toegankelijkheid, in plaats van op de functiebeperking van de persoon.
- Wees empathisch en zorg ervoor dat je taalgebruik andere mensen niet beledigd.





Wist je dat?

Ableïsme is de systematische uitsluiting en onderdrukking van mensen met een beperking, vaak uitgedrukt en versterkt door taalgebruik.

Het is misschien niet de bedoeling om mensen te kwetsen door ableistische termen gebruiken. Voorlichting is een goede manier om dit te voorkomen.

Hoe spreek je mensen met een beperking aan:



Doen

- Rolstoelgebruiker
- Persoon met een verstandelijke beperking
- Doven/mensen met gehoorproblemen
- Blinden/mensen met een visuele handicap
- Persoon met een bepaalde aandoening of beperking





Niet doen

- Invaliden
- Normaal persoon
- Gehandicapt
- Rolstoel of scootmobiel gebonden/gehandicapt
- Arbeidsongeschikt persoon

Belangrijke tip: Als je verwijst naar mensen met een beperking, wees je dan bewust van "onzichtbare" beperkingen, zoals leerproblemen, psychische aandoeningen of chronische pijn.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

  **MODULE 4** **Hoofdstuk 4** Belangrijkste tips en goede gewoontes

Welke woorden ga je gebruiken om meer inclusief te zijn in je taalgebruik?

- Persoon met een verstandelijke beperking
- blinden/visueel gehandicapten
- Rolstoel of scootmobiel gebonden/beperkt
- Dove mensen/mensen met gehoorproblemen
- De gehandicapten
- Normaal persoon
- Persoon met een bepaalde aandoening of beperking
- Gehandicapten
- Gehandicapte persoon
- Gebruiker van een rolstoel

Inclusieve informatie

Wanneer je online of via tekst communiceert, is de tekst je belangrijkste instrument om ervoor te zorgen dat de informatie goed wordt ontvangen. Hier volgen enkele belangrijke tips:

- Lettertypen moeten prettig leesbaar, zichtbaar en eenvoudig zijn.
- Lettergroottes moeten responsief zijn. Dit betekent dat de gebruiker een beter passende lettergrootte en lettertype moet kunnen kiezen.
- Gebruik links uitgelijnde tekst.
- Neem spaties op tussen alinea's om mensen te helpen de tekst en het algemene idee van de tekst vast te houden.



Inclusieve informatie

Een alt-tekst is een schriftelijke beschrijving bij een afbeelding. Programma's voor spraakgestuurde tekst gebruiken de alt-tekst eigenschap om een beschrijving van een afbeelding te geven aan mensen met een visuele beperking. Een goed voorbeeld van een alt-tekst beschrijving voor de afbeelding rechts zou kunnen zijn: "*Een afbeelding met twee vrouwen. Een van hen gebruikt een rolstoel en de ander staat naast haar. Ze zijn omringd door bomen en zitten op het gras*".

Hier zijn nog enkele belangrijke tips:

- Ontwerp de alt-tekst met kleurenblinden in gedachten.
- Zorg voor een hoog contrast tussen de achtergrond- en voorgrondkleuren.
- Vermijd stereotypen en tekst-als-beeld. Als je een website hebt, zorg dan voor een eenvoudige en uitgebreide lay-out.



Digitale inclusiviteit

Bedenk hoeveel alledaagse activiteiten de afgelopen jaren online zijn geworden. Elke dag gebruiken we digitale hulpmiddelen om activiteiten uit te voeren.

Digitalisering heeft ons veel nieuwe en interessante mogelijkheden gebracht. Maar niet iedereen heeft hier evenveel toegang toe. Voor sommige mensen zijn deze hulpmiddelen nog niet volledig toegankelijk. Anderen hebben gewoon niet de vaardigheden geleerd om deel te nemen aan een gedigitaliseerde samenleving.

Volgens de strategie voor de rechten van personen met een beperking 2021-2030 ([Strategy for the Rights of Persons with Disabilities 2021-2030](#)) zal de Europese Commissie in 2022 een Europees informatiecentrum (AccessibleEU) opzetten om de samenhang in het toegankelijkheidsbeleid te vergroten en de toegang tot kennis te vergemakkelijken.



Toegankelijkheid en inclusiviteit

Het is belangrijk te weten dat inclusiviteit is bedoeld om een universeel ontwerp voor iedereen te creëren. Wanneer je nadenkt over oplossingen, maak dan een universeel ontwerp. Dit houdt in dat producten en omgevingen worden ontworpen die door iedereen kunnen worden gebruikt, ongeacht leeftijd, vaardigheden of levensomstandigheden:

Het ontwerp moet nuttig en te gebruiken zijn voor mensen met verschillende capaciteiten.

Het gebruik van het ontwerp moet gemakkelijk te begrijpen zijn, los van de ervaring, kennis, taalvaardigheid of het concentratieniveau van de gebruiker.

Het ontwerp moet risico's en nadelige gevolgen zo klein mogelijk maken.



Enkele nuttige tips voor iemand die zorgt voor iemand met lichamelijke en zintuiglijke beperkingen

Zorgen voor iemand met lichamelijke en zintuiglijke beperkingen kan zowel fysiek als emotioneel zwaar zijn voor beide partijen. Laten we wat nuttige tips bekijken!



Wees geduldig

Bied hulp aan als je kunt en wees niet ongeduldig. Als de persoon een spraakgebrek heeft, laat degene dan zinnen afmaken om misverstanden te voorkomen. Je kunt ook herhalen wat je hebt begrepen om te bevestigen dat je goed hebt geluisterd naar wat er is gezegd.



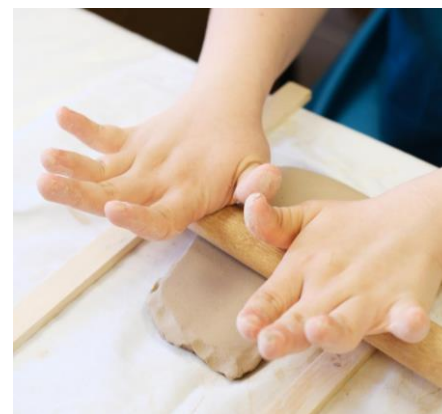
Respecteer hulphonden

Hulphonden voor mensen met een beperking en blindengeleidehonden hebben toegang tot alle openbare gelegenheden. Ze zijn niet zoals alle andere honden: ze hebben een speciale school gevolgd en weten hoe ze zich moeten gedragen!



Respecteer grenzen

Ook al wil je helpen, het is essentieel dat je het vraagt voordat je helpt of hulp biedt en dat je de grenzen respecteert die de persoon heeft vastgesteld.



Vier overwinningen

Hoe klein de overwinning ook is, vier het. Zo blijf je allebei gemotiveerd.

Sociale inclusie en kansen

1**2****3**

Respect voor individuele verschillen

Mensen met een beperking ondersteunen om goed geïnformeerd en deskundig te worden in hun eigen behoeften. Het is belangrijk dat iedereen zijn rechten kent en deze ook kan uitoefenen.

Sociale inclusie en kansen

1

2

3



Gezondheid en welzijn

Gezondheid en welzijn bevorderen en het vermogen van personen om voor zichzelf te zorgen. Dit kan door het ontwikkelen van inclusief en effectief aanbod van gezondheids- en sociale diensten.

Sociale inclusie en kansen

1

2

3



Gelijke kansen en toegang tot diensten en voorzieningen

De sociale inclusie van mensen met een beperking aanmoedigen en werken aan oplossingen zodat zij toegang hebben tot diensten en voorzieningen. Hiervoor moeten haalbare doelstellingen worden ontwikkeld, die gecontroleerd en geëvalueerd kunnen worden.

Sociale inclusie en kansen

↓

4



Gezins- en persoonsgerichte diensten

Familie- en persoonsgerichte diensten moeten ontwikkeld worden om de mogelijkheden voor zelfstandig wonen te bevorderen.

Handen uit de mouwen: lijst van nuttige contacten en diensten

Hier zijn enkele nuttige contacten in Nederland! Kun je nog enkele contacten noemen?

- ✓ SOS Hulplijn: Contact – SOS Hulp Nederland
- ✓ Gezondheid 24: Over ons - Gezondheid24
- ✓ Patiëntenfederatie Nederland: T: 030-2970303
info@patientenfederatie.nl
- ✓ Oogvereniging: T: 030-2992878 info@oogvereniging.nl
- ✓ Stichting Hoormij en NVVS: T: 030-2617616
info@stichtinghoormij.nl
- ✓ Contactgegevens Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland:
T: 030-2739300 info@vgn.nl
- ✓ Spierziekten Nederland: T: 035-5480480
mail@spierziekten.nl
- ✓ Dwarslaesie Organisatie Nederland: T: 033-2471461
info@dwarslaesie.nl
- ✓ Vereniging LFB: T: 030-2363761 info@lfb.nl

Goede oefening: de LEGO® braillestenen

Het LEGO® Braille Bricks concept is een op spel gebaseerde methode die braille leert aan kinderen die blind zijn of een visuele beperking hebben.

Elke steen in de LEGO® Braille Bricks toolkit heeft de standaard vorm en is volledig te combineren met het LEGO System in Play. Het enige verschil met een gewone LEGO® steen is dat de noppen zo zijn gerangschikt dat ze overeenkomen met cijfers en letters in het braille-alfabet.

De stenen zijn ook voorzien van gedrukte letters, cijfers en symbolen die tegelijkertijd kunnen worden gebruikt door leeftijdsgenoten, klasgenoten en leraren die goed kunnen zien. Zo kan iedereen op een inclusieve manier met LEGO® spelen.





Checklist met belangrijke tips

- Behandel elke persoon met een lichamelijke en zintuiglijke beperking met respect.
- Pas je aan aan verschillende situaties en behoeften.
- Als je wilt helpen, zorg er dan voor dat je de persoon vraagt wat de beste manier is om te helpen.
- Zie in dat het meer tijd kan kosten om een persoon met een beperking te helpen of een dienst te verlenen die past bij de wensen van deze persoon.
- Luister en zorg ervoor dat de ander zich op zijn gemak voelt.

Samenvatting van het hoofdstuk

1

Je hebt meer geleerd over diversiteit, inclusiviteit en gelijkheid, namelijk het Verdrag voor de rechten van personen met een beperking.

2

Je hebt geleerd over het belang van inclusieve communicatie, informatie en toegankelijkheid en digitale inclusiviteit.

3

Je hebt geleerd over enkele tips en goede gewoontes over sociale integratie en mogelijkheden om die toe te passen.

4

Je hebt geleerd over enkele tips en goede gewoontes bij het omgaan met lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.

Hoofdstuk voltooid

Gefeliciteerd! Je hebt dit hoofdstuk met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Inclusieve communicatie, informatie en toegankelijkheid, en digitale inclusiviteit.

2

Belangrijke tips en goede gewoontes met betrekking tot lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.

Wat is het volgende?

Nu kan je dit hoofdstuk herhalen of onze studieaanbevelingen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)



Samenvatting van deze module

- 1** Wat is een lichamelijke en zintuiglijke beperking?

- 2** De impact van lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.

- 3** Het verminderen van het risico op lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.

- 4** Belangrijke tips, goede gewoontes, ondersteunende diensten en contacten.

Module voltooid!

Gefeliciteerd! Je hebt deze module met succes afgerond!

Samenvatting van vaardigheden

1

Je hebt geleerd over het begrip lichamelijke en zintuiglijke beperkingen.

2

Je hebt geleerd wat de gevolgen zijn van lichamelijke en zintuiglijke beperkingen en hoe je de risico's ervan kunt beperken.

3

Je hebt belangrijke tips en goede gewoontes geleerd en weet welke ondersteunende diensten en contacten beschikbaar zijn.

Wat is het volgende?

Nu kan je deze module herhalen of onze studietoelagen volgen door op een van de onderstaande knoppen te klikken:

[Opnieuw](#)

[Volgende](#)

