

# Witte Nr.4 Stok

Driemaandelijks tijdschrift  
Oktober - november - december 2020




Afgiftekantoor: Brussel X  
Erkenningsnummer: P008624

Engelandstraat 57  
1060 Brussel



**brailleliga**<sup>vzw</sup>  
een andere kijk op het leven



A photograph of a woman with short brown hair and glasses, wearing a bright yellow sweater and large brown headphones. She is smiling and holding a black Braille phone in her right hand. The phone has a grid of Braille characters and some icons. The background is a light blue wall. A large green circle is overlaid on the bottom right of the image, containing text and the logo for Nationale Loterij.

Bedankt aan alle spelers  
van de Nationale Loterij.  
Dankzij hen, kunnen wij met de  
Brailleliga dit jaar opnieuw  
Daisyspelers aanbieden aan  
blinden en slechtzienden.  
Jij speelt toch ook?



**nationale  
loterij**

MEER DAN SPELEN

# SANTÉ! SCHOL! GEZONDHEID!

---

Als het afgelopen jaar ons iets heeft geleerd, is het dat alles begint bij een goede gezondheid. Vandaar, uit naam van de hele Brailleliga: "Santé!". Onze beste wensen voor 2021.

Het is moeilijk vooruitlopen op de kalender van de activiteiten voor onze 100 jaar die werden uitgesteld omwille van de gezondheids crisis. We hopen jullie binnenkort meer te vertellen.

In het dossier richten we ons op senioren met een visuele handicap. Een steeds groeiende groep in onze samenleving, en de voornaamste doelgroep van de Brailleliga. Vaak zijn de scenario's gelijkaardig: pensioen, inactiviteit, isolement (overlijden van partner, afstand, volle agenda's van (klein)kinderen), ziekte. Vanuit een kwetsbare positie moeten ze ook het verlies van hun zicht aankunnen, een acceptatieproces doorlopen en hun dagelijks leven aanpassen aan de nieuwe situatie. Het is aan ons om ervoor te zorgen dat ze niet verkommeren, door hen te helpen bij het (her)winnen van zelfstandigheid: hun omgeving aanpassen, een sociaal leven behouden en de goesting in het leven terugvinden. Dat is de kern van het engagement van de Brailleliga voor blinde en slechtziende personen.

Hartelijk bedankt.

Zorg voor jezelf en de anderen.

<b>Dossier: senioren</b> .....	<b>4</b>
• Als met ouder worden het zicht verdwijnt	
• Leven met leeftijdsgebonden oogaandoeningen	
• Isolement loert om de hoek	
• Preventie: je zicht beschermen	
<b>Portret</b> .....	<b>13</b>
• Wereld Braille Dag	
<b>Gezondheid</b> .....	<b>15</b>
• AI verbetert detectie van glaucoom	
<b>Technologie</b> .....	<b>20</b>
• Terugblik op BrailleTech 2020	
<b>Jouw rechten</b> .....	<b>25</b>
• Nieuws van de Sociale dienst	
<b>Dagelijks leven</b> .....	<b>29</b>
• Focus op de jeugd	
• You can do IT!	
<b>Werk</b> .....	<b>33</b>
• Het belang van jobcoaching	
<b>Vrije tijd</b> .....	<b>36</b>
• DVT blikt terug en vooruit	
<b>Dankjewel</b> .....	<b>38</b>
• Vrijwilligers - een superduo	





## ALS MET OUDER WORDEN HET ZICHT VERDWIJNT

**Problemen met het zicht die leiden tot blind- en slechtziendheid hangen sterk samen met leeftijd. Daarom richten we ons in dit dossier op senioren. We staan stil bij de voornaamste oogziekten, hoe senioren en hun omgeving ermee om kunnen gaan, wat de impact kan zijn en hoe je ze kan voorkomen.**

De ogen verouderen, net zoals alle andere organen, maar het is niet altijd even duidelijk waar de lijn ligt tussen het natuurlijke verouderingsproces en een oogziekte. Alvast zeker is dat LMD, glaucoom, cataract en diabetische retinitis de voornaamste oorzaken zijn van blind- en slechtziendheid bij ouderen in West-Europa. Aangezien ze voorkomen bij het snelst groeiende deel van de bevolking zal de nood aan oftalmologische zorgen wellicht evenredig toenemen. Een overzicht:

### **Leeftijdsgebonden maculadegeneratie (LMD)**

LMD tast het centrale gezichtsvermogen aan en bemoeilijkt alledaagse dingen als autorijden, gezichten herkennen of lezen: letters

of delen van woorden ontbreken, tekens en lijnen worden vervormd. Vaak gaan de eerste symptomen, zoals de vervorming van rechte lijnen, echter onopgemerkt voorbij omdat het gezonde oog het gezichtsverlies van het getroffen oog compenseert. Naarmate de aandoening evolueert, verschijnen er donkere plekken in het centrale gezichtsveld en wordt dat uiteindelijk volledig belemmerd. Het perifere zicht blijft wel behouden.



LMD

Er bestaan twee vormen van maculadegeneratie: 'droge' LMD, de meest voorkomende, die traag evolueert en waarvoor geen behandeling bestaat, en een 'natte' vorm, die sneller evolueert. De natte vorm kan vertraagd worden door een laserbehandeling en injecties en in sommige gevallen kan het gezichtsvermogen zelfs helemaal terugkeren, op voorwaarde dat de ziekte in een vroeg stadium ontdekt wordt.

## Glaucoom



Glaucoom

Glaucoom veroorzaakt een progressief en onomkeerbaar gezichtsverlies dat begint in het perifere zicht en langzaam uitbreidt naar het centrale zicht, tot het gezichtsveld tot een tunnel wordt gereduceerd. Zonder behandeling kan de ziekte zelfs tot blindheid leiden. Als glaucoom echter vroegtijdig ontdekt en goed behandeld wordt, verergert de ziekte over het algemeen niet.

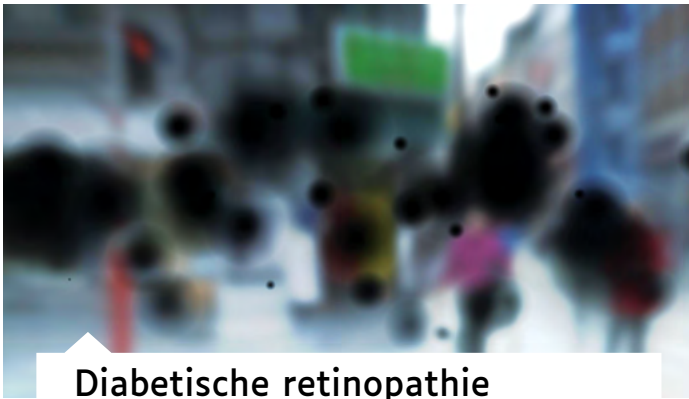
Glaucoom kan te wijten zijn aan toenemende druk in het oog die

de optische zenuw beschadigt, doordat het vocht in het voorste deel van het oog niet meer normaal wordt afgevoerd. Het kan acuut of chronisch zijn. De acute vorm is zeldzamer, duikt plots op, is pijnlijk en vereist een dringende chirurgische ingreep. De chronische vorm is veel verraderlijker omdat hij zich nestelt in de ogen zonder dat de persoon in kwestie er zich bewust van is.

Om de druk in de ogen te verlagen, moeten glaucoompatiënten elke dag oogdruppels gebruiken. Ook een laserbehandeling kan helpen om het kamervocht beter te laten afvloeien. Als de druppels en de laserbehandeling niet helpen, kan een operatie overwogen worden. Om glaucoom op tijd te ontdekken, raadpleeg je best vanaf 40-jarige leeftijd om de twee jaar een oogarts, zeker als er in de familie al gevallen van glaucoom gekend zijn.

## Diabetische retinopathie

Diabetische retinopathie treedt op wanneer het teveel aan suiker in het bloed schade heeft toegebracht aan de kleine bloedvaatjes die het netvlies voorzien van voedingsstoffen en zuurstof. Wie hieraan lijdt, ziet minder scherp en minder details en krijgt last van zwarte vlekken of lichtpunten in het gezichtsveld.



Diabetische retinopathie

Het verlies van het gezichtsvermogen gaat vaak geleidelijk en langzaam, maar het kan plots optreden als zich in het glasachtig lichaam een bloeding voordoet.

In de geïndustrialiseerde wereld is deze ziekte een belangrijke oorzaak van blindheid. Wanneer ze echter in een vroeg stadium wordt ontdekt, kan ze correct behandeld worden en kan de arts ze stabiliseren.

De techniek die daarvoor gebruikt wordt, is fotocoagulatie, een laserbehandeling die abnormale bloedvaten moet laten verdwijnen.

### **Cataract**

Cataract is wereldwijd de voornaamste oorzaak van slechtziendheid, en in de derde wereld van blindheid. Mensen met cataract hebben constant een wazig zicht.

Dat komt omdat de ooglens, die het licht op het netvlies bundelt,

vertroebeld is. Over het algemeen is de ziekte een gevolg van het normale verouderingsproces, gezien de proteïnen in de ooglens de neiging hebben om te oxideren naargelang men ouder wordt.

Het kan echter ook worden veroorzaakt door andere factoren: diabetes, een vreemd lichaam in het oog, een klap op het oog, tabaksgebruik, onevenwichtige voeding, etc. Bovendien kan cataract aangeboren zijn.

Via een chirurgische ingreep kan de ooglens door een kunstlens vervangen worden. Zonder behandeling gaat het zicht meer en meer achteruit tot de patiënt enkel nog licht kan waarnemen.



Cataract

Indien je meer wil weten over deze oogaandoeningen, neem dan zeker een kijkje op onze website voor meer uitleg en simulatievideo's.

## LEVEN MET LEEFTIJDGEBONDEN OOGAANDOENINGEN

**De meeste mensen willen zo lang mogelijk en in de best mogelijke omstandigheden thuis blijven wonen. Dat is niet altijd gemakkelijk, vooral niet met een visuele handicap. Er bestaan nochtans enkele technieken en handige middeltjes om zelfstandig te blijven.**

### Vallen vermijden

Vallen is vervelend en blijft een verhoogd risico voor blinde en slechtziende personen. De meeste valpartijen doen zich voor tijdens op zich ongevaarlijke situaties, zoals bij het rechtstaan, stappen, tuinieren of zelfs huishoudelijke klusjes. Ook een kleine valpartij zonder erg kan een deuk in het zelfvertrouwen geven, wat dan weer het risico op een nieuwe valpartij verhoogt. Zo kan iemand steeds onzekerder worden,



Valpreventie kan erge kwetsuren voorkomen

en zich uiteindelijk zelfs te angstig voelen om alleen thuis te blijven wonen.

Gelukkig kunnen we met enkele kleine ingrepen de risico's al aanzienlijk beperken. De inkom, de gang, de trap, maar ook de andere leefruimtes: opruimen is de boodschap! Elk onnodig of slecht geplaatst voorwerp kan immers gevaarlijk zijn. Daarom is het bijvoorbeeld ook belangrijk dat tapijten op de grond en elektrische draden tegen de muur vastgemaakt worden of dat het begin van de trap duidelijk wordt aangegeven. Het is ook een goed idee om zowel op de trap als op de vloer in de badkamer en de keuken antislipbekleding aan te brengen.

### Goede verlichting en contrast maken het verschil

We denken er niet altijd aan, maar enkele slim geplaatste lichten kunnen het leven vereenvoudigen. Licht in de kasten dat aangaat als de deur opengaat, nachtlichtjes op weg naar het toilet, wandlampen in plaats van staande lampen... De lichtsterkte overal even sterk regelen, donkere zones vermijden en vooral de verlichting aanpassen aan je behoeften zijn ook kleine dingen die echt het verschil kunnen maken.



Bovendien zijn die aanpassingen vaak relatief eenvoudig en goedkoop. Verlichting is echter niet het enige. Spelen met contrasten is ook een oplossing. Het is immers gemakkelijker om een voorwerp te zien als je het dankzij de kleur of helderheid kan onderscheiden van de achtergrond. Een witte koffiekop of een witte trede, op een donkere ondergrond, zorgen voor een beter contrast.

### **Alles binnen handbereik**

Wie weet dat alles gemakkelijk toegankelijk is, voelt zich vaak al heel wat veiliger en zelfzekerder: twee belangrijke factoren om zonder stress te leven. Met de komst van draagbare telefoons en smartphones kan je indien nodig snel om hulp bellen. Zorg wel dat je ze makkelijk terugvindt door ze altijd op dezelfde plaats te leggen. Zet een schakelaar aan het hoofdeinde van het bed en niet aan de andere kant van de slaapkamer. Zo kan je het licht aansteken zonder te moeten opstaan. En wie makkelijk en moeiteloos zijn spullen wil terugvinden, doet er goed aan om niets te laten rondslingeren en te hoge of te diepe opbergruimtes te vermijden.

### **Enkele nuttige hulpmiddelen**

Naast al die tips bestaan er natuurlijk nog hulpmiddelen. Een eischeider bijvoorbeeld, om

gemakkelijk eiwit van eigeel te scheiden.



Eischeiders kan je vinden in alle originele figuren en maten

Een timer die drie verschillende opera-aria's zingt om de pastakooktijd aan te geven (7, 9 of 11 minuten), een glasplaatje dat je in vloeistof legt en dat lawaai maakt zodra het vocht begint te koken, een sprekende bloeddrukmeter of thermometer, bladen voor strijkijzers die ervoor zorgen dat je je kleding niet verbrandt en toch vlot kunt strijken, een kledingvouwer die je in een handomdraai helpt om je kleren op te plooiën, etc.

Er bestaat dus een breed gamma aan hulpmiddelen om je te verzorgen en te ontspannen, maar er zijn natuurlijk ook meer geavanceerde hulpmiddelen (zie ook Witte Stok 3/2020).

Vraag ook naar onze gids "Leven met slechtziendheid, 't is mogelijk" via [info@braille.be](mailto:info@braille.be) of 02 533 33 33.



## ISOLEMENT LOERT OM DE HOEK

**Zodra senioren almaar minder beginnen te zien, durven ze vaak het huis niet meer uit, worden ze minder actief en hebben ze bijgevolg minder sociale contacten. Daarbij komt nog de psychologische stress die voortvloeit uit de angst om afhankelijk te worden.**

Soms ligt het moeilijk voor oudere personen met een visuele handicap om na de diagnose hun eigen leven terug in handen te nemen met behulp van vrienden- en familiekring en aangepaste begeleiding. Veel oudere mensen leven ook alleen of hebben reeds afscheid moeten nemen van hun partner. Het gevaar bestaat erin dat deze mensen zich gaan afsluiten van de wereld, hun gebruikelijke activiteiten niet meer ondernemen uit angst, of zich wentelen in hun eigen verdriet



zonder verdere psychologische ondersteuning. Een visuele handicap wordt gezien als een echte drempel om deel te nemen aan het sociale leven.

Isolement bij blinde en slechtziende personen, en zeker bij senioren, is een welgekend probleem. Daarom zet de Brailleliga in op verschillende initiatieven. Om senioren te helpen om onafhankelijk te blijven en hun waardigheid te behouden, biedt ze hen persoonlijke ondersteuning bij dagelijkse activiteiten (zichzelf verzorgen, communiceren en lezen, koken, schoonmaken...). Daarnaast organiseert ze allerlei activiteiten die voor elk wat wils bieden, zodat ze een sociaal leven kunnen onderhouden en kunnen omgaan met andere mensen die ook geconfronteerd worden met het verlies van hun gezichtsvermogen.

### **Het coronavirus: een bijkomende risicofactor**

Helaas is de problematiek nog erger geworden door het coronavirus. Uit angst voor besmetting blijven senioren met een visuele handicap liever binnen. Het was, is en zal een sociaal en emotioneel moeilijke periode blijven, vooral voor mensen die alleen wonen of voor bewoners van woonzorgcentra.

De Brailleliga hoorde verontrustende getuigenissen. "De lockdown was heel eenzaam. De enige wandelingen die ik deed, waren in mijn straat want daar ken ik de weg. Elke dag opnieuw dezelfde wandeling gaat grondig vervelen: je ziet niemand, je hoort niemand..." getuigt Nadine. Ook het plotse ophouden van de vrijetijdsactiviteiten was bijzonder moeilijk. "Zonder mijn wekelijkse uitjes voelde ik me plots heel eenzaam."

De Brailleliga maakt er een punt van om ondanks de moeilijke situatie contact te houden met haar leden. Na de beslissing van de lockdown in het voorjaar werden zoveel mogelijk leden opgebeld. Nieuwe initiatieven, zoals "Verhalen aan de lijn", zagen het levenslicht. In juni startten de vrijetijdsactiviteiten terug op met respect voor de afstandsregels én

een pak creativiteit. Therapeute Steffie onderstreept: "We moesten alternatieven zoeken want de groepsuitstappen zijn essentieel om sociaal contact te houden en niet geïsoleerd te raken. Onze leden zijn echt blij om buiten te komen, elkaar te zien, terug een babbeltje te slaan... en daar doen we het tenslotte voor."



Margaret Bellefontaine, vrijwilligster, leest verhalen voor aan de telefoon

## Bedankt

Of er nu vandaag een fase van lockdown is of niet, we blijven aan de zijde staan van personen met een visuele handicap, en met bijzondere aandacht voor senioren. Daarom vindt de Brailleliga het essentieel om, als de situatie het toelaat, haar leden te verwelkomen in haar gebouwen. Daarvoor moeten we ons natuurlijk ook aanpassen aan de gezondheidsregels. Dit alles vereist creativiteit, toewijding en heeft uiteraard een kostprijs. We danken jullie hartelijk om de activiteiten van de Brailleliga tegen het isolement van blinden en slechtzienden te blijven steunen. We hebben jullie meer dan ooit nodig!

## PREVENTIE: JE ZICHT BESCHERMEN

**Als we ook op hogere leeftijd mobiel willen zijn, alledaagse dingen willen doen en met anderen willen blijven communiceren, dan moeten we zorg dragen voor ons lichaam en ons zicht. Bij senioren die een risico lopen op glaucoom, beginnende LMD, diabetes, etc. kunnen preventie en een vroegtijdige diagnose immers blindheid voorkomen. Hieronder vind je enkele tips om zo lang mogelijk fit te blijven en vooral goed te blijven zien.**

### **De oogarts kijkt je recht in de ogen**

Om de 2 jaar een bezoekje brengen aan de oogarts wordt aangeraden vanaf de leeftijd van 40 jaar, zeker indien er gevallen van glaucoom voorkomen in de familie. Vanaf 60 jaar wordt een jaarlijks oogonderzoek aanbevolen.

De diagnose van oogziekten is zo belangrijk omdat het gezichtsvermogen een complex mechanisme is. Vaak kunnen de hersenen of het andere oog immers ook mankementen compenseren, waardoor de persoon in kwestie niet altijd beseft dat er een probleem is.

De oogarts kan dit wel makkelijk opsporen.



Op oudere leeftijd is het cruciaal om je regelmatig te laten onderzoeken door een oogarts

Nog een reden waarom het belangrijk is om er op tijd bij te zijn: de leeftijdsgrens om in aanmerking te komen voor het recht op terugbetaling van specifieke hulpmiddelen is vastgesteld op 65 jaar.

### **Aangepaste verlichting om je ogen niet te vermoeien**

Vermoeide ogen kunnen op lange termijn nefast zijn. Om dit te voorkomen, zorg je dus best voor voldoende en goed verdeelde verlichting van goede kwaliteit in functie van de activiteit waarmee je bezig bent. Vermijd ook langdurige blootstelling aan kunstmatig licht van een TV, laptop of smartphone.

### **Geniet van de zon, let op voor de stralen**

Van een streepje zon kan je soms helemaal opkikkeren. Wees je echter



ook bewust van de onzichtbare, ultraviolette stralen die schadelijk zijn voor de ogen. Ze kunnen verwondingen veroorzaken aan het hoornvlies of de ooglenzen. Herhaaldelijke onbeschermd blootstelling aan de zon verhoogt het risico op cataract en LMD.

Ons advies? Draag een zonnebril die 100% beschermt tegen UV-stralen van zodra de lichtsterkte hinderlijk wordt. En dat geldt ook bij bewolkt weer!



### **Bewegen, bewegen, bewegen!**

Een halfuurtje wandelen per dag en regelmatig licht sporten is heel goed voor de ogen. Door regelmatig te bewegen, verbrand je calorieën en kan je een normaal gewicht behouden. Overgewicht kan immers leiden tot verschillende ziekten die gevolgen hebben voor het gezichtsvermogen:

- Diabetes kan diabetische retinopathie of maculopathie veroorzaken.

- Hoge bloeddruk verzwakt de bloedvaten en kan verwondingen aan het netvlies veroorzaken.
- Cardiovasculaire ziekten: problemen met de bloedsomloop kunnen verwondingen veroorzaken aan het oog of het netvlies, beiden sterk doorbloede organen.

### **Een gezond en evenwichtig voedingspatroon**

Door de juiste voedingsstoffen, antioxidanten en vitamines op te nemen, kunnen we leeftijdsgebonden oogaandoeningen vertragen en in het beste geval ook voorkomen. Zo kunnen vitamine C en E bijvoorbeeld een preventieve rol spelen bij LMD en cataract.

### **Drink gerust eens een glaasje, maar overdrijf niet**

Een glaasje drinken behoort tot de goede geneugtes van het leven. Wie echter meer dan twee glazen per dag drinkt, kan zijn gezondheid en die van zijn ogen schaden. Geniet dus, maar met mate.

### **Roken? Simpel: niet doen**

Verschillende bestanddelen van tabak, zoals cadmium of de cyanide in de rook, zijn verantwoordelijk voor de vertroebeling van de ooglenzen. Dat maakt het wellicht geen toeval dat rokers dubbel zo vaak getroffen worden door cataract en 3 tot 4 keer meer door LMD.



## WERELD BRAILLE DAG

Op 4 januari, de geboortedag van Louis Braille, vieren we Wereld Braille Dag. Elk jaar maakt de Brailleliga dankbaar gebruik van deze dag om het brailleschrift extra in de kijker te zetten. Niet alleen trekt Manneken Pis dan zijn uniform van blinde schooljongen aan, in 2021 zijn er ook de LEGO® Braille Bricks.

In tegenstelling tot wat je zou kunnen denken, is braille geen taal, maar een schrijfsysteem van zes punten in reliëf uitgevonden door Louis Braille. Het systeem is uniek en ongeëvenaard en biedt blinde en slechtziende personen de mogelijkheid om zich open te stellen voor de wereld. Bovendien is braille vandaag nog steeds relevant omdat het mee evolueert met de nieuwe communicatiemiddelen en -technologieën. Het brailleschrift is namelijk compatibel met de moderne technologie, zoals computers en smartphones. Dankzij de brailleleesregel kunnen brailisten bijvoorbeeld ook teksten lezen die op een scherm verschijnen. Soms wordt braille als iets ouderwets en onnodig beschouwd, en wordt

het daarom ook minder aangeleerd. Ten onrechte, want voor blinde en slechtziende kinderen is braille het hulpmiddel bij uitstek om te leren lezen, schrijven en de spelling van een taal te leren beheersen. Dat bevordert hun zelfstandigheid en maakt veel informatie toegankelijk.

### **Nieuw: LEGO® Braille Bricks**

Om blinde en slechtziende kinderen een duwtje in de rug te geven, en hen te helpen om op een plezierige manier braille te leren, ontwikkelde de LEGO Foundation LEGO® Braille Bricks. Elk blokje in de toolkit heeft de vorm van de gewone blokjes, maar de noppen op de blokjes zijn zo gerangschikt dat ze overeenkomen met de cijfers en de letters van het braillealfabet.

De LEGO® Braille Bricks bieden zo heel wat nieuwe mogelijkheden om blinde en slechtziende kinderen warm te maken om braille te leren in een plezierige, ongedwongen tactiele omgeving.

Net zoals de Brailleliga gelooft LEGO in spelenderwijs leren, ongeacht je situatie. Dankzij de LEGO® Braille Bricks leren blinde en slechtziende kinderen om spelenderwijs tal van vaardigheden verder te ontwikkelen:

- **Creativiteit:** ideeën bedenken, uitdrukken en omzetten in realiteit door middel van de creaties.
- **Fysiek:** beweging en ruimte begrijpen door sensorisch-motorische vaardigheden te oefenen.
- **Sociaal:** samenwerken, communiceren en de perspectieven van anderen leren begrijpen door ideeën uit te wisselen en regels vast te leggen.
- **Cognitief:** geconcentreerd, probleemoplossend en flexibel leren

denken door effectieve strategieën te ontwikkelen om oplossingen te vinden.

- **Emotioneel:** leren omgaan met emoties, ze leren begrijpen en uitdrukken door zelfbewustzijn op te bouwen en met impulsen om te leren gaan. Leren om gemotiveerd en zelfverzekerd te blijven bij moeilijkheden.

Al deze vaardigheden dragen bij aan de ontwikkeling van ieder kind. De LEGO® Braille Bricks zijn dus een extra tool die aangereikt wordt aan blinde en slechtziende kinderen opdat ze zich ontwikkelen tot zelfstandige volwassenen. Dat kan de Brailleliga alleen maar toejuichen, vandaar dat Brailleliga de officiële partner is van de LEGO Foundation in België. De Brailleliga zal alle scholen en andere plaatsen waar braille aangeleerd wordt, contacteren om de LEGO® Braille Bricks toolkits te overhandigen en hen te begeleiden.



Spelenderwijs braille ontdekken met de LEGO® Braille Bricks





## AI VERBETERT DETECTIE VAN GLAUROOM

Sinds 2006 steunt de Brailleliga wetenschappelijk oogheelkundig onderzoek. Ter ere van ons 100-jarig bestaan financieren we **BEGONIA**, een project waarin artificiële intelligentie (AI) helpt om glaucoom beter te detecteren. **Professor Ingeborg Stalmans (UZ Leuven - foto links) vertelt ons er alles over.**

### Waarvoor staat **BEGONIA**?

Met **BEGONIA** (Belgian Glaucomatous Optic Neuropathy Initiative using Artificial intelligence), willen we de detectie en diagnose van glaucoom verbeteren en efficiënter uitvoeren met behulp van artificiële intelligentie (AI). Het project wordt ontwikkeld in samenwerking met verschillende universitaire ziekenhuizen in België (UZ Leuven, CHU Luik, Erasmus-ULB, UZ Antwerpen) en VITO (Vlaamse Instelling voor Technologisch Onderzoek).

De doelstelling is een uitgebreide database opstellen die ons zal toelaten om een software te ontwikkelen die breed toepasbaar is voor het opsporen van glaucoom. **BEGONIA** wordt gefinancierd door

Brailleliga, Stichting voor de blinden, via het Fonds voor Research in Oftalmologie (FRO).

### Waarom is dit zo belangrijk?

Glaucoom (zie ook p. 5) is een erg verraderlijke oogziekte. Terwijl het door de vergrijzing van de bevolking steeds vaker voorkomt, weten we ook dat minstens de helft van de patiënten op dit moment gewoon rondloopt zonder diagnosestelling. Als je daarenboven weet dat deze ziekte vaak chronisch van aard is en levenslange opvolging nodig heeft, het valrisico voor oudere mensen enorm verhoogt en dat mensen met matig glaucoom bvb. tot 5 keer meer kans hebben om een auto-ongeluk te veroorzaken... dan kan je alleen maar zeggen dat het cruciaal is om de

ziekte sneller en efficiënter te gaan detecteren.

## EEN UITZONDERLIJK BUDGET

Van 2006 tot 2017 heeft de Brailleliga, via haar Stichting voor de Blinden, oogheelkundig onderzoek gesteund voor een bedrag van 50.000 tot 60.000 euro per jaar. In 2020 wilde de Brailleliga ter ere van haar 100-jarig bestaan het BEGONIA-project substantieel ondersteunen met een bedrag van 120.000 euro. Dit uitzonderlijke budget werd de laatste jaren opgehaald dankzij de bijdragen van onze schenkers die het onderzoek in oftalmologie willen ondersteunen. We willen ze dan ook heel hartelijk bedanken!

### **Hoe komt het dat zoveel patiënten nog geen diagnose hebben gekregen?**

Dat komt grotendeels omdat patiënten het verlies van hun zicht door glaucoom zelf niet meteen opmerken, en daarom ook niet naar een oogarts stappen. En wanneer patiënten dan wel tot bij ons komen, is dat vaak al in een vergevorderd stadium met onherstelbare schade. De ziekte is ook niet altijd vast te stellen aan de hand van een screening op verhoogde oogdruk,

gezien wereldwijd 1/3 glaucoom patiënten de ziekte ontwikkelt met normale oogdrukken. Daarom hebben we eigenlijk een uitgebreide screening nodig, die een compleet onderzoek van het gezichtsveld omvat en waarbij ook gekeken wordt naar de oogzenuw en wat er rond ligt. Zoiets is echter arbeidsintensief, vraagt veel tijd en heeft een grote kost.

### **En daarvoor biedt artificiële intelligentie een oplossing?**

AI vereenvoudigt het proces. We willen werken met een database van foto's van het achterste laagje van het oog, het netvlies. Door artificiële intelligentie in te zetten voor het analyseren van al deze foto's, is het de bedoeling om met de ontwikkelde software een diagnose te kunnen stellen in welke mate een patiënt een verhoogd risico op glaucoom heeft. Het is immers nuttiger om in risicocategorieën op te delen, dan te werken met een ja/nee verdict voor glaucoom.

In dat laatste geval zou iemand met beginnend glaucoom misschien erg verontrust kunnen zijn met de diagnose, terwijl iemand die net niet voldoet aan alle parameters, vals gerustgesteld zou kunnen zijn en ervan uitgaan dat er geen verdere opvolging nodig is.

Sowieso kunnen we de ziekte niet genezen, maar wel stabiliseren, en dat doen we natuurlijk veel liever in een vroegtijdig stadium met weinig gezichtsvelduitval. Door met de risicocategorieën te werken, kunnen we de patiënt ook in dat beginstadium beter adviseren voor de volgende stappen en een eventuele behandeling. En dat kan de levenskwaliteit van de patiënt, die door glaucoom vaak erg gehypothekeerd wordt, enorm ten goede komen. Maar om tot die risicocategorieën te komen, is het allereerst cruciaal om de software te trainen in het accuraat detecteren en herkennen van glaucoom.

### **Hoe gaat dat 'trainen' precies in zijn werk?**

Op dit moment hebben we de verschillende deelnemende centra aan het BEGONIA-project bezocht en overlegd met oogartsen en het IT-departement, om de strategie op te stellen om de foto's uit

alle verschillende databases te verzamelen. In eerste instantie moeten de foto's gelabeld worden. Daarbij gaan glaucoomspecialisten de foto's analyseren en een score geven: dit is glaucoom, dit niet, etc. Zo komen we tot de 'ground truth': dit beschouwen we als de juiste diagnose. Aan de hand van die juiste diagnose gaan we in een eerste fase een deel van de database voorleggen aan het algoritme om het te trainen en 'intelligent' te maken: wat is glaucoom en wat is het niet? In een tweede fase gaan we dan testen of de software na de training effectief in staat is om zelf foto's accuraat te labelen en te beoordelen.

### **Wat is de grootste uitdaging van dit project?**

Bij een algoritme dat je hebt ontwikkeld op basis van een database, gaat de software effectief ook enkel werken op dat type foto's. Indien je wil gaan werken met foto's die genomen zijn in een



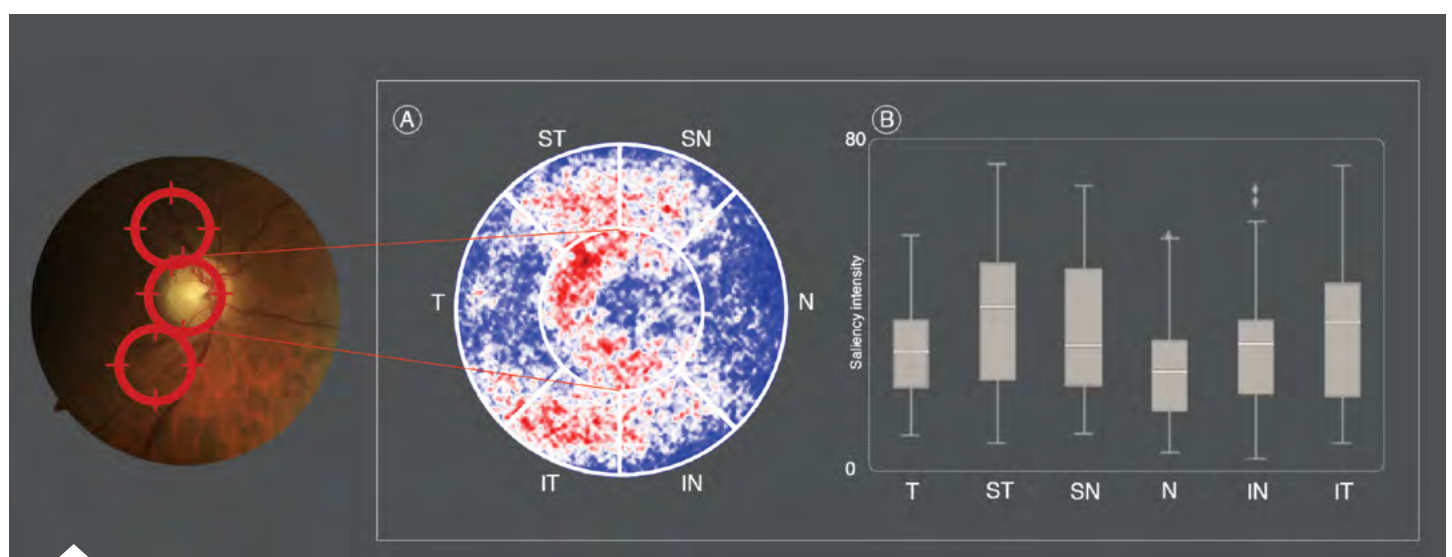


andere context, bijvoorbeeld met een andere camera of populatie, dan is het mogelijk dat de software die minder accuraat gaat beoordelen. Momenteel hebben we echter enkel een software ter beschikking die werkt binnen onze populatie van UZ Leuven. Vandaar dus het belang van BEGONIA, waarmee we multicentrisch gaan samenwerken en we onze bestaande software gaan verfijnen door de foto's van de verschillende centra toe te voegen aan onze database. En dat is uiteindelijk het grote doel, dat ook perfect past binnen de filosofie van de BOCCS (Belgian Ophthalmology Cooperation in Clinical Sciences) projecten die gesponsord worden door het FRO: de technologie uitbreiden zodat ze voor de hele populatie en alle oogartsen bruikbaar wordt, zowel in België als internationaal.

## Hoe ervaart u de wisselwerking tussen medische wetenschap en technologie?

Het is zonder twijfel verrijkend langs beide kanten. Ik leer van hen hoe artificiële intelligentie en technologische toepassingen werken, en omgekeerd leren zij van mij over de ziekte en het stellen van de diagnose. We hebben al ongelooflijk boeiende dingen ontdekt door het feit dat we nieuwsgierig waren naar welke parameters de software in rekening neemt om te bepalen in welke mate er sprake is van glaucoom.

Wij als klinici kijken bijvoorbeeld vooral naar de oogzenuw om dit te bepalen. Maar op de foto die de software onderzoekt, staan nog veel meer elementen zoals de bloedvaten, het netvlies, etc. Dankzij de AI beschikken we over 'heat maps' van de foto, waarop met een rode kleur



Een heat map toont in het rood met welke factoren de software rekening houdt voor de diagnose van glaucoom

wordt aangegeven welke elementen van het netvlies de software heeft gebruikt om zijn diagnose te stellen.

Daardoor konden we vaststellen dat de software niet enkel naar de oogzenuw keek om glaucoom vast te stellen, maar vooral ook errond. Als we dan enkel het gebied rondom de oogzenuw voorlegden aan de software, zonder de oogzenuw zelf, dan kon die bijna even accuraat bepalen of er sprake was van glaucoom of niet. En dat is razend interessant!

### **Hoe komt het dat u zo geboeid bent geraakt door glaucoom?**

Het is een ziekte die vooral voorkomt in de oudere populatie, en vaak chronisch is. Dat betekent dat mensen naar hun oogarts komen met een probleem dat in veel gevallen een levenslange opvolging en verzorging vergt. Daardoor kan je echt een mooie band opbouwen met je patiënten. Ik voel ook veel dankbaarheid en vriendschap van hen.

Daarnaast vind ik de afwisseling in de therapieën ook zeer verrijkend: druppel- en lasertherapie, chirurgie... en ben ik blij dat ik deels kan werken als onderzoeker en deels als clinicus: zo kan ik op zoek gaan naar

oplossingen in mijn onderzoek voor problemen die ik dagelijks in mijn praktijk tegenkom.

Maar als ik zie welke miserie glaucoom kan veroorzaken, wil ik eigenlijk vooral iets doen aan de impact van de ziekte.

Ouderen die vaak vallen doordat er stukken in hun gezichtsveld ontbreken, mensen die niet meer met de auto mogen rijden... het is eigenlijk een soort persoonlijke missie geworden om dit soort schrijnende toestanden te vermijden.

### **Tot slot, welke rol kan de Brailleliga nog spelen in dit project?**

Uiteraard wil ik nog zeker benadrukken dat we de Brailleliga heel dankbaar zijn voor de steun in het BEGONIA-project.

Een mogelijke volgende fase zou kunnen bestaan uit de organisatie van screeningsmomenten, waardoor we de juiste mensen sneller tot bij de oogarts moeten krijgen.

Dat is iets waarbij de Brailleliga ons zeker kan ondersteunen, net om de populatie in te lichten.

Mensen moeten zich er immers ook van bewust zijn dat deze technologie bestaat en effectief gebruikt kan worden om hen te helpen.

## TERUGBLIK OP BRAILLETECH 2020

Gezien de gezondheidssituatie heeft de 2020-editie van BrailleTech, de jaarlijkse beurs voor technische hulpmiddelen, een nieuwe dimensie gekregen. Aanvankelijk gepland in een 'live' setting volgens een strikt veiligheidsprotocol en online, ging het uiteindelijk toch enkel digitaal door van 13 tot 16 oktober. De 'live' versie moest helaas worden geannuleerd. Gelukkig konden blinde en slechtziende personen webinars volgen en zo kennismaken met leveranciers van aangepaste hulpmiddelen en adviseurs van de Brailleliga. Een aangename ervaring langs beide kanten.

### **Nieuw concept voor onze doelgroep: webinars volgen via Zoom**

De tastzin, het zintuig dat anders een belangrijke rol speelt en kan compenseren voor het verminderde zicht, is dan wel niet van toepassing bij de digitale sessies, toch kunnen we met 218 inschrijvingen spreken van een succes voor de eerste digitale editie van BrailleTech.

De meeste deelnemers slaagden erin om zich vlot aan te melden voor de Zoom workshops, toonden zich enthousiast over het concept en stelden ook interessante vragen. Een van onze leden omschreef het als volgt: "die presentaties met Zoom, geniaal! Dankjewel Brailleliga voor deze ongelofelijke inspanning".

Langs de kant van de Brailleliga wordt het enthousiasme alvast gedeeld.

Het moet gezegd worden: onze diensten hebben al hun talent en creativiteit aan boord gelegd om de populaire BrailleTech aan te passen aan een continu veranderende gezondheidssituatie. Een gewaagde gok, maar het pakte goed uit!

De BrailleShop sluit even de deuren tot en met 17 januari omwille van jaarlijks verlof tijdens de kerstperiode en het opstellen van de inventaris. Op 18 januari herneemt de BrailleShop terug het werk op afspraak en is ze bereikbaar voor al je vragen via 02 533 33 30 of [brailleshop@braille.be](mailto:brailleshop@braille.be)



## Lezen dankzij uitvergroting

Heel wat technische hulpmiddelen die tijdens de digitale BrailleTech aan bod kwamen, dienen uiteraard om blinde en slechtziende personen te helpen om teksten te kunnen lezen.

KOBA Vision gaf een overzicht van de bestaande hulpmiddelen om tekst en beeld uit te vergrootten. Dat begon bij een simpel vergrootglas, waarvoor het cruciaal is om de loep met de juiste vergrotingsfactor te kiezen: 3 à 4 maal zorgt voor aangenaam lezen op spreektempo. Daarna ging het al snel over elektronische toestellen, waarbij een camera en een scherm gebruikt worden, en je ook de vergroting zelf kan instellen (wat bij een loep uiteraard al vastligt). Wat volgde

was een complete voorstelling van compacte, draagbare modellen tot comfortabelere beeldschermloepen met grote schermen en zelfs voorleesfunctie.

Een toestel kwam uitgebreid aan bod: de Zoomcam, een professionele draagbare beeldschermloep waarmee je op gelijk welke plaats teksten of beelden kan vergroten naar het scherm van een tablet of computer. De Zoomcam is opplooibaar, en door zijn compacte formaat dus makkelijk overal mee naartoe te nemen, op te stellen en ook snel terug op te bergen. Bijzonder is dat het toestel dankzij het draaibare camerahoofdje ook beschikt over een afstandsmodus waarmee je een schoolbord of presentatie van



Lezen waar je wil, een demonstratie van de Zoomcam

dichterbij kan volgen. Tijdens het webinar dacht iemand er zelfs aan om dit toestel te gebruiken tijdens yoga-lessen om de bewegingen van de instructeur beter te kunnen volgen! Al lijkt dit in de eerste plaats vooral handig voor studenten die in een klas zowel hun documenten als het schoolbord willen bekijken.

Opvallend was ook dat heel wat mensen vroegen naar een demonstratie om te zien of je makkelijk kon schrijven met behulp van deze hulpmiddelen, wat mits de juiste schrijfhouding waarbij je de pen hoog genoeg vastneemt, perfect lukte. In een apart webinar stond Optelec ook even stil bij de mogelijkheden om ondertiteling van TV te vergroten en te laten voorlezen.

### **Wanneer vergroting niet volstaat, biedt voorlezen een oplossing**

Van zodra een slechtziende persoon tijdens het lezen met vergroting niet de spraaksnelheid kan halen, komt voorleestechnologie in aanmerking.

Ook hier kwamen verschillende mogelijkheden aan bod. Naast de welgekende Daisy-structuur, kwam ook de 'easy reader' voorlezer aan bod: een scansysteem zonder scherm om een boek of document in A4-formaat automatisch te

laten voorlezen. Voor slechtzienden bestaat ook de 'Orcam', een cameraatje dat je kan bevestigen aan een bril. Daarmee kan je met je wijsvinger in de tekst aanduiden wat je graag wil laten voorlezen; zeer handig om etiketten of borden op straat te kunnen lezen.



Orcam: een simpele, maar efficiënte oplossing

Het meeste leescomfort haal je uiteraard uit een beeldschermloep met voorleesfunctie. Die biedt de meeste opties en volgt je tekst mee op het scherm in een kleurtje.

### **Digitale teksten lezen en laten voorlezen**

Uiteraard willen personen met een visuele handicap niet enkel 'offline' teksten, tijdschriften en boeken lezen. Voor wie vlotter wil kunnen navigeren door websites en digitale teksten, gaf Optelec een demonstratie van hun softwarepakket Fusion.

Dat combineert de vergrotings- en spraakfunctie van Zoomtext met de Braille- en schermuitleesmogelijkheden van Jaws, en valt makkelijk aan te leren doordat de toetsencombinaties om het programma te besturen gelijkaardig zijn. Voor personen die volledig blind zijn, volstaat Jaws als oplossing.

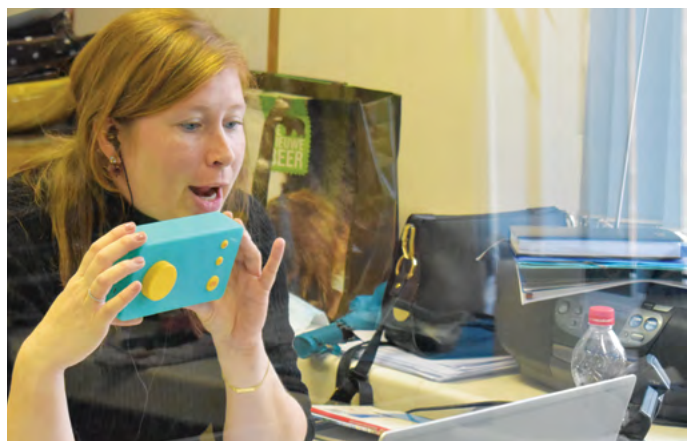
### **Luisteren**

Onze Dienst vrije tijd ging even dieper in op het belang en de voordelen van lezen voor kinderen, en de manier waarop kinderen ondanks een visuele handicap toch toegang krijgen tot lezen: van luisterboekjes, Daisy-speler, iPad en brailleboekjes tot de Luisterpuntbibliotheek.

Wij pikken er een tool uit waarvan deelnemers van het webinar zeer blij waren om het te leren kennen: de Lunii verhalenfabriek.

Met Lunii kunnen kinderen zelf hun verhalenbundel samenstellen door de personages, de leefwereld en de objecten te kiezen waarover het verhaaltje zal gaan.

De 48 verhaaltjes zijn ideaal om hun fantasie en creativiteit te stimuleren!



Zo zag de voorstelling van Lunii door therapeute Steffie eruit langs beide kanten van het webinar

### **Smartphone en gsm**

In een specifieke workshop werd stilgestaan bij het nut van smartphonegebruik voor personen met een visuele handicap. Het verschil tussen Android en iPhone kwam ook aan bod (bij die laatste zijn reeds basis toegankelijkheidsfuncties geïnstalleerd, zonder dat je ze zelf moet downloaden).

Al snel werd tijdens de workshop vooruitgeblikt: in welke mate zouden deze toestellen met al



hun functionaliteiten wel eens de klassieke hulpmiddelen kunnen vervangen?

Een smartphone opent uiteraard ook een heel nieuwe wereld van applicaties. Onze medewerkers van de Dienst begeleiding en hulp in het dagelijkse leven gaven een overzicht en uitleg over de belangrijkste toegankelijke apps voor personen met een visuele handicap. Van apps met nuttige functionaliteiten als Voice Dream Reader en scanner, Ariadne, Blindsquare, Seeing AI tot de Coronalert app van de Belgische overheid.



Voor zij die het liever simpel houden, is er de Blindshell Lite

Voor wie de wereld van smartphones toch te gecompliceerd is en vooral wil kunnen bellen en sms'en, kon Optelec de Blindshell Lite aanbieden. Dat is een eenvoudige GSM met

spraak die speciaal werd ontwikkeld voor personen met een visuele handicap: hij beschikt over duidelijk voelbare toetsen, spraakweergave, en een verlicht scherm met contrastkleuren.

Daarnaast werd het belang benadrukt van een zorgvuldige analyse van je behoeften voor je overgaat tot de aankoop van een smartphone. Voor het maken van een geïnformeerde keuze kunnen mensen steeds terecht bij de dienst IDTA (Informatiedienst voor technische aanpassingen) van de Brailleliga.

### **Geluiden**

Geluid is cruciaal voor blinde en slechtziende personen. Daarom werden we in een workshop ondergedompeld in de wondere wereld van het geluid en zijn multifunctionele doelstelling: ontspanning, relaxatie, lachen en leren. Een interessant aspect dat werd belicht is ASMR (Autonomous sensory meridian response), oftewel geluiden (of aanrakingen) die erop gericht zijn om een tintelend gevoel te veroorzaken bij de ontvanger. Een techniek die vaak gebruikt wordt om angstgevoelens en slapeloosheid te verhelpen. De voorbeelden tijdens de workshop maakten alvast duidelijk dat het niet voor iedereen is weggelegd.



## NIEUWS VAN DE SOCIALE DIENST

Rechten van personen met een handicap, sociale diensten en hulp aan personen, mobiliteit, toegankelijkheid... Hier vind je beknopte en praktische informatie, gericht op de visuele handicap, en maatregelen die een belangrijke impact hebben op het sociale leven van onze leden.

### Inclusie wordt opgenomen in de Grondwet

De Belgische Senaat heeft in juli 2020 een tekst gestemd waarin een specifieke bepaling ten gunste van personen met een handicap is opgenomen in de Grondwet. Die luidt als volgt: "Iedere persoon met een handicap heeft recht op volledige inclusie in de samenleving, met inbegrip van het recht op redelijke aanpassingen. De wet, het decreet of de in artikel 134 bedoelde regel waarborgen de bescherming van dat recht." (Titel II, artikel 22ter).

Over de tekst moet nu in het Parlement worden gestemd. De Nationale Hoge Raad voor Personen met een Handicap (NHRPH), waarvan de Brailleliga lid is, dringt erop aan

dat deze zo snel mogelijk door de Kamerleden wordt besproken en goedgekeurd.

Deze tekst geeft een constitutionele verankering aan de rechten van personen met een handicap die worden gewaarborgd door het Verdrag van de Verenigde Naties.



Volgens Michel Magis, Directeur van de Brailleliga en lid van NHRPH, zal dit de uitvoering van het beleid ten behoeve van personen met een handicap bevorderen.

Deze tekst zou een extra argument kunnen zijn om eindelijk de leeftijdsgrens van 65 jaar te veranderen, die in ons land nog steeds een vorm van discriminatie is voor veel mensen met een handicap.

### **3/12 : Internationale Dag voor Personen met een Handicap**

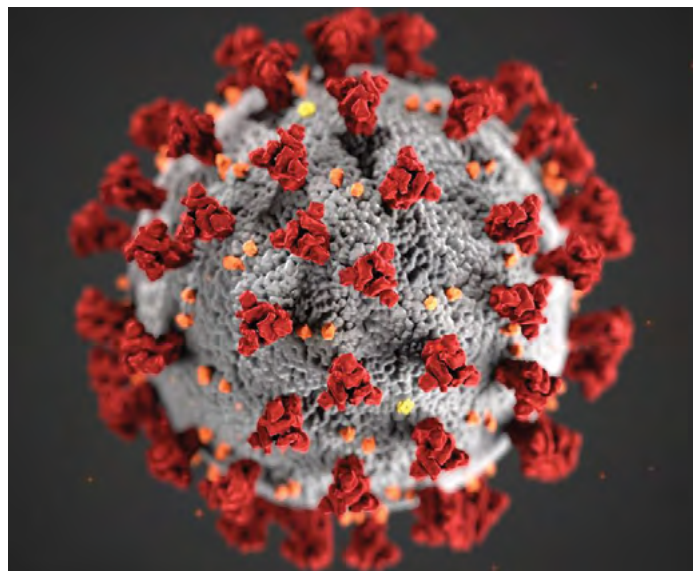


“Een dag voor iedereen” is het thema van de Internationale Dag voor Personen met een Handicap op 3 december 2020. De bedoeling is om het idee te benadrukken dat een handicap deel uitmaakt van het menselijk bestaan. Zo is het zeer waarschijnlijk dat iedereen op een

bepaald moment in zijn of haar leven een tijdelijke of permanente handicap ervaart. Desondanks is er nog werk voor de boeg: er zijn maar weinig landen die adequate regelingen hebben om volledig tegemoet te komen aan de behoeften van personen met een handicap.

### **Coronapremie**

De federale regering heeft beslist om een “coronapremie” toe te kennen aan personen met een handicap die een inkomensvervangende en/of integratietegemoetkoming (IVT/IT) ontvangen. Deze premie bedraagt 50 euro per maand van juli tot december 2020 (goed voor een totaal van 300 euro) en wordt automatisch op je rekening gestort of per post uitbetaald. Als je tussen 1 juli en 30 november 2020 een IVT/IT hebt aangevraagd, ontvang je de bonus vanaf de eerste maand na je aanvraag.





Mensen die een inkomensgarantie voor ouderen genieten (IGO, Federale Pensioendienst) hebben ook recht op de coronapremie. Als je echter zowel de IGO als de IVT/IT hebt, ontvang je slechts één coronapremie.

### **Verlof voor mantelzorgers**

Mantelzorgers zijn mensen die op regelmatige basis personen helpen die zich in een afhankelijkheidssituatie bevinden (ziekte, ouderdom, handicap, etc.). Sinds 1 september 2020 beschikken ze over een nieuw thematisch verlof specifiek voor hun statuut. Door dit verlof kan de werknemer zijn prestaties volledig of gedeeltelijk onderbreken gedurende enkele maanden. Enkel mantelzorgers die over een toekenning van sociale rechten beschikken, hebben recht op dit verlof. De andere categorie van mantelzorgers onder een "eenvoudige erkenning" hebben er geen recht op. Het verlof moet aangevraagd worden bij de werkgever en bij de RVA. Het is een thematisch verlof, zoals ouderschapsverlof, verlof voor medische bijstand en palliatief verlof. Tijdens dit verlof ontvangt de mantelzorger een tegemoetkoming van de RVA.

### **Toegankelijkheid van websites**

In 2016 besloot de Europese Unie om te eisen dat alle websites van

de overheid toegankelijk moesten worden gemaakt voor personen met een handicap. Tegen uiterlijk 23 september 2020 moesten de lidstaten deze richtlijn hebben toegepast. Zo kondigde de FOD Sociale Zekerheid aan dat de website [handicap.belgium.be](http://handicap.belgium.be) van het DG Personen met een handicap voldoet aan de eisen.

Het lijkt er echter op dat verschillende websites nog steeds problemen geven op het gebied van toegankelijkheid. Dit is vooral te betreuren, als je rekening houdt met het feit dat digitale technologie een steeds grotere plaats inneemt in het school-, beroeps-, sociale en culturele leven.



Als je zelf een toegankelijkheidsprobleem opmerkt op een website van een overheidsdienst of -administratie, aarzel dan niet om dat te laten weten, bijvoorbeeld door een e-mail te sturen naar de verantwoordelijke van de site in kwestie.

## VLAANDEREN

### **Verhoging financiële compensatie voor budgethouders**

Budgethouders die thuis extra ondersteuning nodig hebben tijdens de COVID-19-periode, hebben voortaan recht op een financiële compensatie van 25,5%. Concreet betekent dat dat je het jaarbudget in totaal maximaal tot 25,5% mag overschrijden.

Daarmee kan je bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) COVID-19-kosten indienen die je maakt tussen 14 maart en 31 december 2020. Het gaat bijvoorbeeld over overeenkomsten met thuiszorg, persoonlijke assistent, familielid, alternatieve vervoersoplossingen, etc. De budgetverhoging geldt voor iedereen met een PAB (persoonlijk assistentiebudget) of PVB (persoonsvolgend budget).

Deze verhoging is geen extra budget, maar bedoeld voor problemen die je ervaart in je normale zorg, assistentie of ondersteuning omwille van COVID-19. Voor meer informatie of verdere vragen kan je terecht bij het Team Budgetbesteding van het VAPH: [budgetbesteding@vaph.be](mailto:budgetbesteding@vaph.be) of 02 249 30 00.

### **Assistentie via bijklussen: verandering**

Heel wat budgethouders kiezen er vandaag voor om hun persoonlijk assistent te vergoeden via het systeem van onbelast bijklussen. Zo kan je een assistent een vergoeding geven tot 6.340 euro per jaar. De Bijkluswet bepaalt de regels van dit systeem, maar in april 2020 werd deze door het Grondwettelijk Hof vernietigd. Dat wil onder andere zeggen dat het vanaf 1 januari 2021 niet meer mogelijk zal zijn om je assistent te vergoeden via onbelast bijklussen. Gelukkig bestond in België ook al wetgeving rond deeleconomie sinds 2016, die nog steeds van kracht is. Zo kan je blijven beroep doen op bijklussers, zoals een persoonlijk assistent, maar die zal niet meer worden vergoed via de bijkluswet, maar wel via deeleconomieplatformen zoals Helper en Trixxo.

Het terugvallen op de wet van 2016 brengt ook wel enkele veranderingen met zich mee. Zo zal de bijklusser niet meer onbelast zijn, maar houdt het deeleconomieplatform 10% belastingen in op de inkomsten. Het jaarlijks plafond wordt vermoedelijk opnieuw 5.930 euro per jaar. Verder is het nog niet helemaal duidelijk of het burger-aan-burger-systeem zal kunnen blijven bestaan.



## FOCUS OP DE JEUGD

**Naast de doelgroep van senioren legt de Brailleliga in haar plan "Onze visie voor morgen" (zie ook "100 jaar... en morgen?" in Witte Stok nr. 1, 2020, p. 12-13) ook bijzondere nadruk op de ondersteuning van kinderen met een visuele handicap. Wat zijn nu de grote lijnen van deze specifieke aanpak?**

De zorg voor een kind met een visuele handicap moet uitgebreid en langdurig zijn, en de sociale en familiale omgeving integreren.

Van zodra het kind de diagnose krijgt van een visuele handicap, start de zorg. Het doel is om het kind samen met de ouders te begeleiden naar een zo goed mogelijk leven ondanks de visuele handicap. De focus ligt daarbij op de ontwikkeling en de zelfstandigheid van het kind.

### **Een multidisciplinaire opdracht**

De Brailleliga werkt samen met teams van verschillende revalidatiecentra. Hun multidisciplinaire aanpak maakt het mogelijk om complementaire vaardigheden samen te brengen en

zo een uitgebreide en efficiënte zorg te garanderen.

Specialisten als oftalmologen, maatschappelijk werkers, orthoptisten, therapeuten voor de hulp in het dagelijks leven, therapeuten in oriëntatie en mobiliteit, deskundigen in de psychomotoriek, psychologen... stellen een leerprogramma samen dat aangepast is aan de leeftijd en de situatie van het kind.

### **Zelfstandigheid verwerven**

De professionals van de Brailleliga zijn betrokken bij de administratieve opvolging en een reeks essentiële leeractiviteiten om het kind te helpen zo zelfstandig mogelijk te worden: bewegingstechnieken, braille,



aangepaste computertechnologie, hulp in het dagelijkse leven, psychomotoriek...

### **De omkadering van het kind**

Los van de handicap zijn familieleden, ouders, broers en zussen essentiële actoren in het ontwikkelingsproces van een kind. Een visuele handicap heeft echter zo'n grote impact dat het belangrijk is om familieleden en vrienden te begeleiden in adequaat gedrag om relationele problemen te voorkomen. De Brailleliga wil aan de zijde staan van deze families die veel energie nodig hebben om de verschillende uitdagingen aan te gaan.

Daarom hebben we verschillende projecten ontwikkeld voor blinde en slechtziende kinderen, waarbij ook hun familie wordt betrokken (de lancering van de Ondersteuningsweek en Familiedag in 2020 werd helaas uitgesteld door COVID-19).

- **Verhalenkoffers:** dit project werd in 2017 gelanceerd en kent een groeiend succes. Het doel is om het lezen bij blinde en slechtziende kinderen te stimuleren door hen en hun ouders te leren het aangepaste materiaal dat hen ter beschikking wordt gesteld, onder de knie te krijgen.

- **Familiedag:** een dag in teken van het hele gezin van kinderen met een visuele handicap van 3 tot 18 jaar. Ze worden verwelkomd met hun broers en zussen en uitgenodigd om samen deel te nemen aan verschillende speelactiviteiten, terwijl ouders ervaringen kunnen uitwisselen met elkaar tijdens verschillende sessies.

- **Ondersteuningsweek:** een week lang worden de gezinnen verwelkomd door een multidisciplinair team dat zich ontfermt over het kind met een visuele handicap en zijn of haar broertjes en zusjes, terwijl de ouders een moment krijgen om even te ontspannen. Ouders hebben ook de mogelijkheid om een beroep te doen op psychologische ondersteuning door deel te nemen aan praatgroepen en om bepaalde sessies bij te wonen om de voortgang van hun kind te observeren.

Dankzij de steun van openbare fondsen (Stad Brussel, Stad Charleroi) en privéfondsen (het Geert Noël Fonds en Laurentine Poncet Fonds, beheerd door de Koning Boudewijnstichting, Marguerite della Faille-prijs) worden deze activiteiten gratis aangeboden aan gezinnen, zodat de kostprijs geen obstakel vormt om deel te nemen.

## YOU CAN DO IT!

**In 2021 zal de Brailleliga een technologiekamp organiseren voor kwetsbare jongeren met een visuele handicap. Tijdens dit kamp leren de jongeren vertrouwd raken met de computer en met de specifieke aanpassingen voor personen met een visuele handicap. Na het kamp schenkt de Brailleliga, dankzij de Stichting P&V, de computer aan de jongere.**

Dat technologie een belangrijke plaats inneemt in ons dagelijks leven is een open deur intrappen. Goed kunnen werken met nieuwe technologieën is daarnaast ook van essentieel belang voor de inclusie van blinde en slechtziende personen in de maatschappij. Dat geldt zeker

ook voor blinde en slechtziende jongeren, die door hun handicap nog meer zijn aangewezen op technologie om op een vlotte manier nota's te kunnen nemen op school, om sociale contacten met leeftijdsgenoten te onderhouden... De coronacrisis heeft deze noodzaak alleen maar bevestigd.

Op dit moment komt de subsidiërende overheid slechts tussen voor 1 licentie per aanvrager voor aangepast materiaal. Ze komt niet tussen voor de aankoop van een pc. Dat creëert problemen voor kwetsbare blinde en slechtziende jongeren, zeker in tijden van afstandsonderwijs. Waar deze jongeren op school meestal wel beschikken over aangepast materiaal dankzij de tussenkomst van de subsidiërende overheid, is dit thuis niet het geval, waardoor ze alsnog



Tijdens het kamp krijgen de jongeren de mogelijkheid om kennis te maken met specifieke IT-aanpassingen voor de visuele handicap

dreigen uit de boot te vallen. Een goede scholing is immers essentieel voor inclusie op de arbeidsmarkt en om een kans te maken om uit de precare situatie te geraken.

De Brailleliga geeft deze kwetsbare jongeren een duwtje in de rug en organiseert daarom, indien de evolutie van de gezondheids crisis het toelaat, in de krokusvakantie 2021 een technologiekamp, onder het motto "You can do IT". De deelnemers van het technologiekamp worden geselecteerd op basis van vooraf vastgelegde criteria. In de voormiddag ligt de focus op lessen technologie. In de namiddag is er tijd voor ontspanning met aangepaste vrijetijdsactiviteiten. In samenspraak met de ouders en de jongeren zelf wordt een persoonlijk IT-plan opgesteld voor de aanvang van het kamp. Zo kan elke jongere tijdens het kamp werken aan enkele vooraf specifiek bepaalde doelstellingen.

Om een persoonlijke aanpak te kunnen garanderen voorziet de Brailleliga één therapeut per twee jongeren tijdens het kamp. Tijdens de vierdaagse zal er ook gefocust worden op blind typen. Blind typen echt goed onder de knie krijgen, biedt een grote tijds winst en maakt het typen ook minder vermoeiend.

Hierbij kijken de therapeuten ook naar het ergonomische aspect: een juiste zithouding, juiste plaatsing van de vingers, etc. Met de hulp van een gespecialiseerde coach digitale hulpmiddelen wordt ook individueel extra aandacht besteed aan de persoonlijke noden in functie van de visuele handicap en de aangepaste software (vb: werken met sneltoetsen in plaats van met de muis).

Na het kamp volgen er in kleinere groepen enkele opvolgmomenten. Op woensdagnamiddag komen we samen met de jongeren om hun vooruitgang te monitoren en eventuele problemen op te lossen. Tijdens deze opvolgmomenten zal op basis van het persoonlijke IT-plan geëvalueerd worden in hoeverre er nog bijsturing nodig is en op welke manier deze aangepakt kan worden. Naast deze opvolgmomenten wordt er ook een nauwe samenwerking en opvolging met de begeleiding op school voorzien.

Het doel van deze technologiekampen is om de slaagkansen van jongeren met een visuele handicap uit kwetsbare gezinnen in het inclusief onderwijs te verhogen. Op die manier verbeteren hun kansen op de arbeidsmarkt en zetten ze een grote stap richting meer zelfstandigheid.





## HET BELANG VAN JOB COACHING

**De Brailleliga streeft naar gelijke kansen voor iedereen op de arbeidsmarkt. Daarom voorzien we een geïndividualiseerd traject met ondersteuning in functie van de specifieke visuele handicap. Jobcoaches Roxane Hens, Cien Jacobs en Natacha Dupont leggen ons uit hoe dat precies in zijn werk gaat.**

### **Wat kan een jobcoach betekenen voor blinde of slechtziende personen?**

Wij begeleiden personen met een visuele handicap bij het zoeken naar een gepaste job of het behouden van hun huidig werk. Daarbij houden we rekening met de competenties, werkervaring, vaardigheden en interesses van de cliënt. We identificeren de problemen en gaan op zoek naar mogelijke aanpassingen op de werkvloer, proberen hulpmiddelen uit samen met de cliënt, bieden specifieke opleidingen aan... We werken eigenlijk een volledig traject uit waarbij we de cliënt in elke fase zo goed mogelijk proberen op te volgen, en tegelijk bemiddelen we ook met de werkgever. Daarnaast hebben we

als jobcoach een belangrijke taak om mensen op de arbeidsmarkt te sensibiliseren over de visuele handicap, en meer inzicht te geven in de leefwereld van een slechtziende of blinde persoon.

### **Wat is jullie visie op tewerkstelling?**

We willen zo duurzaam mogelijk te werk gaan. Het is immers geen kwestie van zo snel mogelijk vacature x te vullen met persoon y. Het gaat over de beste plaats voor de individuele persoon, in functie van zijn interesses en vaardigheden. Onze taak bestaat erin om op zoek te gaan naar de elementen van iemands droomjob en hoe we die kunnen vinden in een functie waarbij het zicht minder van belang is.

En belangrijk: kan die persoon zich uitleven in die job en zo'n gewoon mogelijke werkervaring beleven zonder zich te moeten schamen of zich anders te moeten voelen omwille van zijn visuele handicap, of er constant aan herinnerd te worden dat hij bepaalde zaken moeilijker of niet meer kan uitvoeren? Bovendien speelt niet enkel het financiële aspect, maar mensen kunnen door een job het gevoel krijgen dat ze iets betekenen in de samenleving, en dat is heel belangrijk voor hun zelfontplooiing en gevoel van eigenwaarde.

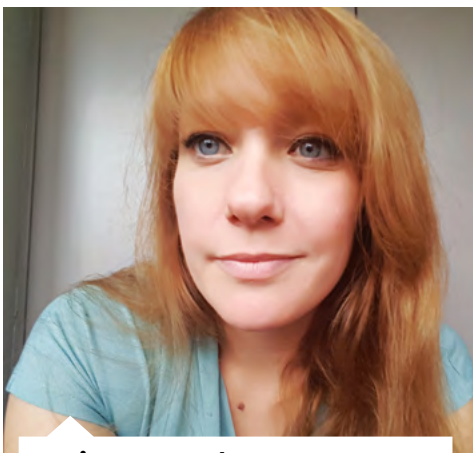
### **Welke kwaliteiten heb je nodig als jobcoach?**

Er bestaat geen specifieke opleiding voor dit beroep, maar menselijke vaardigheden en open kunnen communiceren is heel belangrijk voor een goede omgang met cliënten, werkgevers en partners. Daarnaast ben je best een uitstekende planner

en organisator om het traject van je cliënt van dichtbij op te volgen en de zaken vooruit te doen gaan. En een goede motivator! Dat is ook levensbelangrijk, zeker als de weg naar tewerkstelling niet altijd van een leien dakje gaat.

### **Een visuele handicap is een complex gegeven, hoe ga je daar mee om?**

Het blijft toch een complex leerproces om je in te leven in de ervaring van de persoon met een visuele handicap. Je kan dan wel de diagnose van een bepaalde ziekte begrijpen, maar pas als je in de praktijk gaat uittesten samen met de persoon in kwestie, kom je echt te weten hoe het visueel functioneren verloopt. Dan ben je misschien bijgeschoold over de theorie van 1 soort handicap, maar dan ken je eigenlijk maar het specifieke geval van 1 individu. Je moet je realiseren dat dezelfde ziekte of handicap zich,



Cien Jacobs



Natacha Dupont



Roxane Hens

door parameters als karakter, het weer, lichtintensiteit, etc. op een totaal verschillende manier kan uiten bij een andere persoon. Daarom is het dus cruciaal om door te vragen hoe de persoon in kwestie zich effectief voelt en hoe hij de dingen ervaart.

### **Welke jobs zijn er mogelijk?**

We hebben mensen met een hoog opleidingsniveau, maar we helpen evengoed ongeschoolde mensen verder. Welke jobs mogelijk zijn, hangt natuurlijk af van de visuele handicap en kan gaan van administratief medewerker tot opvoeder, keukenbediende, productielijnoperator, etc. Een kantoorjob is bijvoorbeeld vaak wel een dankbare setting. Daarbij ligt de werkplek vast en zijn er meer ondersteuningsmogelijkheden. Maar het hangt vooral af van de mate van zelfstandigheid: is de persoon in kwestie gewoon om met hulpmiddelen aan de slag te gaan, hoe goed heeft hij de aanpassingen in zijn dagelijkse leven onder de knie, heeft hij hulp om zich indien nodig te verplaatsen naar zijn werkplek? Hoe zelfstandiger mensen zijn en hoe vlotter ze overweg kunnen met hun visuele handicap, hoe ruimer de mogelijkheden.

### **Wat is het voornaamste verschil met andere werkzoekenden?**

We leven in een heel visueel ingestelde wereld, wat onmiskenbaar een drempel vormt voor blinde en slechtziende personen. Andere werkzoekenden kunnen sneller aan een werkstage beginnen, zonder dat er gekeken moet worden naar een traject met bijkomende aanpassingen van de werkplek of het takenpakket.

Dat verklaart dat het voor onze doelgroep moeilijker ligt om een job te vinden via een interimkantoor, waar het er vaak om draait om een snelle oplossing te vinden voor een korte opdracht. Toch is het niet zo dat personen met een visuele handicap "iets niet kunnen omdat ze niet kunnen zien" – een alomtegenwoordige misvatting die aan de basis kan liggen van discriminatie. Mits opleiding en begeleiding, en de mogelijkheid om te wennen aan de structuur van een nieuwe job, zijn personen met een visuele handicap er immers op ingesteld om een takenpakket binnen een bepaald kader perfect uit te voeren.

En dan is het aan ons om de werknemer voldoende uitleg te geven en gerust te stellen, en de voordelen te laten inzien van een blinde of slechtziende werknemer.





## DVT BLIKT TERUG EN VOORUIT

**Gaby, Steffie en Jeroen, ons gouden trio van de Dienst vrije tijd (DVT), nemen ons mee achter de schermen van hun dienst. Ze vonden zichzelf noodgedwongen opnieuw uit in het licht van de pandemie. We laten hen even aan het woord om stil te staan bij hoe de dienst nu, en in de komende tijd werkt.**

In juni startte DVT voorzichtig terug op na de lockdown. Toen organiseerden we bijna uitsluitend activiteiten waarvoor we bijna geen materiaal nodig hadden zoals een quiz, voorleesmomenten, muziek beluisteren...

Sinds de heropstart leerden we heel wat bij en kregen we meer inzicht in de manier waarop we onze activiteiten verantwoord en coronaproof konden organiseren.

Stap voor stap durven we nu het aanbod uit te breiden met allerhande leuke workshops.

Ondertussen betraden we al de wondere wereld van het bloemschikken, gelaatsverzorging, schilderen op canvas, speksteen en macramé.

De activiteiten op een veilige manier organiseren heeft heel wat voeten in de aarde: de ruimte ventileren, het meubilair en alle materiaal grondig desinfecteren... Het is altijd een hele bedoening, maar zeker geen overbodige luxe! Ook tijdens de activiteiten draagt iedereen z'n steentje bij om een veilige omgeving te creëren.

### **Angst en verwachtingen**

Hoewel we al veel leden gelukkig maakten sinds de heropstart, ondervinden we dat een groot deel van onze leden bang is om hun huis te verlaten. Het openbaar vervoer nemen is anders ook vaak het grote struikelblok, maar nu nog meer. Door hun visuele handicap kunnen onze leden niet of heel slecht inschatten

in hoeverre de afstandsregels worden nageleefd in de trein, tram of bus. Bovendien gebruiken blinde of slechtziende personen voortdurend hun tastzin. Ze kunnen het niet vermijden om voortdurend zaken in de publieke ruimte aan te raken met alle risico's van dien. Het is dus heel begrijpelijk dat velen nog steeds liever veilig thuis blijven.

Langs de andere kant staan ook veel leden te popelen om daguitstappen te maken. De gezellige dagen waarop we naar musea trokken, een bedrijf achter de schermen ontdekten en we tussendoor genoten van een heerlijke maaltijd op restaurant... die worden duidelijk gemist! Wij willen zelf ook niets liever dan samen met onze leden de wereld verkennen! Helaas moet iedereen nog een beetje op zijn honger blijven zitten.

### **Inzetten op het virtuele**

Achter de schermen werken we volop virtuele activiteiten uit voor de volgende maanden. Tijdens de digitale BrailleTech was onze webinar alvast een groot succes, we zijn dus klaar voor deze nieuwe manier van

werken. We legden interessante contacten en kunnen in primeur een tipje van de sluier oplichten. Binnenkort organiseren we virtuele sessies met voorleesmomenten, workshops innerlijke wellness, verhalen over het oorlogsverleden en workshops 'hoe maak ik de lekkerste speculaas'. Razend interessant, maar ook een tikkeltje spannend!



Steffie, Gaby en Jeroen geven het beste van zichzelf tijdens een digitale workshop

We blijven heel gemotiveerd om zo veel mogelijk leden te betrekken bij de ontspannende activiteiten, zowel live als virtueel. Een beetje ontspanning kunnen we nu allemaal wel even gebruiken. Bij de Dienst vrije tijd van de Brailleliga staan we dan ook meer dan ooit, al dan niet op afstand, klaar voor onze leden. We laten niemand los!

### **Spelletje uitlenen?**

Deze keer zetten we misschien geen spelletjes in de kijker, maar uiteraard kan je onze gezelschapsspellen van de Spelothek nog steeds uitlenen via 02 533 32 56 of via [bib@braille.be](mailto:bib@braille.be).



## VRIJWILLIGERS - EEN SUPERDUO

Elke donderdag steekt het getrouwde koppel Luc en Michelle een hand toe bij de Brailleliga. Michelle doet dat al lang en heeft haar man tijdens zijn pensioen meegenomen in het vrijwilligerswerk. Vast overtuigd van de bestaansreden van de Brailleliga, is hij recent ook aangesteld als bestuurder.

### **Sinds wanneer zijn jullie vrijwilliger?**

M.: "Toen ik in 1997 visuele problemen kreeg, schoot de Brailleliga te hulp. Ze hielpen me bij administratie en ik kreeg ook ondersteuning thuis. In 2007 waren ze op zoek naar een nieuwe vrijwilliger als gids voor geleide bezoeken. Ik raapte al mijn moed bijeen en stelde mij met succes kandidaat."

L.: "In 2017 las ik in het magazine Witte Stok een oproep voor een nieuwe vrijwilliger bij de Dienst transcriptie. Ik hou van lezen, dus dat was echt iets voor mij. Het werk is uitdagend en gevarieerd."

### **En Luc werd recent ook aangesteld als lid van de raad van bestuur?**

L.: "Lang heb ik niet moeten nadenken toen M. Magis (Directeur van de Brailleliga, nvdr.) me vroeg om bestuurslid te worden. De raad van bestuur waakt over de goede werking van de Brailleliga, en daaraan meehelpen geeft me veel voldoening. Ik wil mijn steentje bijdragen en slaag daar goed in dankzij mijn dubbele functie."

M.: "Ik ben blij dat Luc na zijn carrière een tijdbesteding heeft gevonden waarmee hij mensen kan helpen. Ik heb zelf ondervonden dat de specifieke hulp die de Brailleliga biedt aan personen met een visuele handicap waardevol en broodnodig is. Dat wij nu gezamenlijk deel kunnen uitmaken van de vzw maakt ons gelukkig."

De Brailleliga dankt haar bijna 500 vrijwilligers voor hun dagelijkse hulp.





Witte Stok is het driemaandelijks tijdschrift van de Brailleliga en wordt gerealiseerd door de Communicatiedienst, in samenwerking met de verschillende diensten van de organisatie.

Foto's: Jean-Michel Byl, Sebastien Van Malleghem, UZ Leuven, lazada.com, iStock, taalhelden.org, Solgu, KOBA Vision, Optelec, CDC, Brailleliga.

Drukkerij: Daddy Kate.

## ABONNEMENT

- € 15 te storten op rekeningnummer IBAN: BE11 0000 0468 0248 – BIC: BPOTBEB1
- Vermelding: 'Abonnement Witte Stok'.
- Gratis voor blinde en slechtziende personen en voor schenkers van elke gift vanaf € 40.
- Beschikbaar in PDF en RTF ([www.braille.be](http://www.braille.be)), en op vraag in braille en op Daisy-cd.



- Help ons verspilling tegen te gaan: verwittig ons indien je verhuist, er fouten in jouw gegevens voorkomen of indien je dit tijdschrift meerdere malen ontvangt.
- De Brailleliga verkoopt niets, noch van deur tot deur, noch op de openbare weg. Laat je dus niet misleiden door oneerlijke personen.
- De Brailleliga is een neutrale vereniging, gehecht aan de democratische waarden en actief in het hele land. Zij staat ten dienste van alle blinde en slechtziende personen.



## CONTACT

Brailleliga vzw, Engelandstraat 57, 1060 Brussel

Tel.: 02 533 32 11 – E-mail: [info@braille.be](mailto:info@braille.be) – [www.braille.be](http://www.braille.be)

Rekeningnummer om een gift te doen: IBAN BE11 0000 0000 4848 – BIC: BPOTBEB1.

Verantwoordelijke uitgever: Michel Magis, Engelandstraat 57, 1060 Brussel. De Brailleliga verwerkt uw persoonlijke gegevens in overeenstemming met uw rechten en plichten, in overeenstemming met de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Als u vragen heeft over de verwerking van uw gegevens, kan u ons privacybeleid raadplegen op [www.braille.be](http://www.braille.be). Om uw gegevens te raadplegen, aan te passen, te verwijderen of voor alle andere vragen, kan u contact met ons opnemen per post of via [info@braille.be](mailto:info@braille.be).



1920-  
2020

# Al **100 JAAR**

lang begeleidt de Brailleliga blinde en slechtziende personen naar dagelijkse overwinningen. Ook de komende 100 jaar gaan we volop door met deze missie.



**brailleliga**<sup>vzw</sup>  
een andere kijk op het leven

Met dank aan onze partners voor hun steun!

