

Lebens

Praktische

Fähigkeiten



Ein Ratgeber

nicht nur für sehbehinderte Menschen

Tipps und Tricks für den Alltag



Bund zur Förderung
Sehbehinderter e.V.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1. Einleitung	5
LPF – was ist das?	
2. Ordnungssysteme zimmerweise	6
a. Licht und Beleuchtung	
b. Wie sehen die Fußböden Ihrer Wohnung aus?	
c. Türen, Treppen, Kanten und Kontraste	
d. Der Flur	
e. Küche und Essbereich	
f. Bad und Toilette	
g. Schlafzimmer	
h. Wohnzimmer	
3. Persönliches	14
a. Medikamente	
b. Uhrzeit	
c. Telefonieren	
d. Unterschrift	
e. Geld und bezahlen	
f. Schminken	
g. Rasieren	
4. Messer, Gabel, Essen gehen	17
5. Kleider- und Schuhpflege	18
a. Reinigung und Reparatur der Kleidung	
b. Ordnung in den (Kleider)Schränken	
c. Schuhpflege	
6. Werkeln, Handarbeiten, Heimwerken	20
7. Putzen und Einkaufen	22
a. Putzen	
b. Einkaufen von Lebensmitteln	
c. Einkaufen von Kleidung	
8. Kochen und Lebensmittelaufbewahrung	25
9. Anbieter und Finanzierung von LPF-Kursen	30
a. Anbieter von LPF-Kursen	
b. Finanzierung von LPF-Kursen	
Impressum	31

Vorwort

Broschüren, Broschüren?

Wenn Sie oder einer Ihrer Angehörigen oder Bekannten nicht mehr richtig sehen und auch die Brille nicht mehr hilft, suchen Sie nach Möglichkeiten der Kompensation. Sie erhalten alle möglichen Broschüren auch über Hilfsmittel, meist ohne Preisangaben. Der praktische Nutzen ist in vielen Fällen gleich null. Aber wie helfen Sie sich selbst oder Ihren Angehörigen, das Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen? Das Essen zu kochen, die Wäsche zu waschen, Fenster zu putzen, die Medikamente richtig zu nehmen?

Da brauchen Sie keine Hochglanzprospekte über Hilfsmittel.

Nein, lieber einen praktischen Leitfaden.

Und genau das ist unser Ziel – mit, natürlich, unserer Broschüre.

In unserer Wohlstandsgesellschaft gibt es so viele nützliche und unnütze Gegenstände, dass uns der Überblick fehlt. Oftmals fehlt uns aber auch nur die Idee der Einsatzmöglichkeit. Und schon kann aus einem unnützen Gegenstand ein nützlicher werden. Einige dieser Ideen sehbehinderter Menschen für den eigenen Haushalt haben wir hier zusammengefasst. Es gibt jedoch wesentlich mehr – und immer neue dazu. Nicht jede Idee kann ein Hilfsmittel ersetzen, aber sie hilft, die Zeit zu überbrücken, bis das richtige Hilfsmittel gefunden ist. Manchmal ist aber auch die Idee besser als die angebotenen professionellen Hilfsmittel. Das richtet sich ganz nach Ihren persönlichen Vorlieben und Möglichkeiten.

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und probieren Sie es einfach mal.

Angelika Höhne-Schaller

1. Einleitung

LPF – was ist das?

Drei Buchstaben für den Weg in die „Selbstständigkeit“ und zurück zur persönlichen Freiheit.

Und was ist das jetzt?

Kurz gesagt, es sind die Fertigkeiten, die Sie benötigen, um alleine essen zu können, Ihren Haushalt zu führen, Ihre Kleidung selber auszusuchen und pflegen zu können, Ihre persönlichen Angelegenheiten zu regeln und noch vieles mehr.

LPF ist allerdings nur ein Teil dessen, was Sie benötigen um selbstständig und unabhängig zu leben. Sie müssen sich auch in Ihrer Umgebung orientieren können, den Weg zum Supermarkt und zum Arzt finden und sicher über die Straße kommen. Dieser zweite Teil wird mit „Orientierung und Mobilität“ bezeichnet und ist eine eigene Schulung.

Diese Broschüre ist KEINE Bibel!

Wir können Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie sich helfen können oder wofür es extra Hilfsmittel gibt. Was letztendlich davon auf Ihre Sehbehinderung und Ihre Bedürfnisse passt – probieren Sie es aus. Spielen Sie mit den verschiedenen Möglichkeiten. Wir sehen alle anders und bringen alle andere Voraussetzungen mit. Probieren Sie ungewöhnliche Hilfen aus, überlegen Sie sich vielleicht auch neue Möglichkeiten.

Nutzen Sie Ihre Möglichkeiten.

2. Ordnungssysteme zimmerweise

Welches System Sie auch immer bisher hatten: wenn Sie damit klar kommen, ist es das Richtige für Sie. Wenn Sie Ihre Sachen nicht mehr finden und über eine andere Ordnung nachdenken müssen, nehmen Sie sich Zeit und versuchen Sie, bei der neuen Ordnung logisch vorzugehen. Alles, was hier nun folgt, sind Anregungen.

Erst einmal aber das, was für alle Zimmer gilt:

2 a. Licht und Beleuchtung

Licht Was hilft Ihnen die schönste Beleuchtung, wenn Sie die Lichtschalter nicht finden? Es gibt farbige Schalter und Steckdosen, die Sie hier anbringen lassen können. Alternativ kann auch die Wand farbig gestaltet werden, so dass sich die Schalter vom Untergrund abheben. Schaffen Sie Kontraste.

Für alle Zimmer gilt:

prüfen Sie, ob die Beleuchtung Ihren Bedürfnissen entspricht.

Das lässt sich meist am leichtesten anpassen. Sind die Birnen hell genug? Wenn nicht, versuchen Sie einmal Energiesparlampen mit einer höheren Wattzahl. Diese Lampen sind im Verbrauch günstiger und bringen trotzdem mehr Licht.

Achten Sie bei der Anschaffung vor allem auf die Kelvin-Bezeichnung. Je höher diese ist, desto näher kommt der Leuchtkörper dem Tageslicht. Billigware hat meist nur eine Leuchtdichte von um die 600 k (Kelvin) – viel zu wenig. Tageslicht hat über 6.000 k. Außerdem gibt es diese Birnen in kaltweiß und warmweiß. Der warme Farbton ist gelblicher und wirkt für viele Menschen dunkler. Sie können auch beide Farben mischen, wenn Ihre Lampe mit zwei oder mehr Leuchtkörpern ausgestattet ist. Es sei hier der 6-armige Kronleuchter als Beispiel genannt, der sich noch in vielen Wohnzimmern findet. Spielen Sie mit diesen Birnen und versuchen Sie verschiedene Kombinationen – Sie finden Ihre persönliche Beleuchtung.

Wenn Sie vom Licht eher geblendet werden, vergessen Sie Ihre Familienangehörigen und die Hilfskraft nicht: auch diese Menschen brauchen Licht. Dann bietet sich die Kombination aus mehreren Lampen oder dimmbaren Lampen an. Energiesparleuchten gibt es heute auch dimmbar. Kaufen Sie erst einmal

einzelne Birnen und probieren Sie aus, ob Ihnen das Licht gefällt und Sie auch das sehen, was Sie sich dabei erhoffen.

Der nächste Punkt ist die Lampe selbst. Gibt sie zielgerichtet Licht ab (und wenn, wohin?) oder benötigen Sie mehr gestreutes Licht für den Raum? Sind Ihnen vielleicht mehrere Lichtquellen, die nach und nach zugeschaltet werden können, lieber?

Wenn Sie gestreutes Licht bevorzugen, helfen meist Lampen in Kugelform oder Deckenlampen mit einem Schirm aus streuendem Glas (Milchglas).

2 b. Wie sehen die Fußböden Ihrer Wohnung aus?

Bedenken Sie, dass Sie unter Umständen Heruntergefallenes wiederfinden müssen. Bei glatten Böden kann man einfach den Besen oder diese „Staubwischer“ nehmen. Auf einem Teppichboden sind Gegenstände oft sehr schwer wiederzufinden. Sie können es bei kleineren Gegenständen mit einer Fusselrolle (mit Klebeband) versuchen. Ansonsten bleibt nur: auf die Knie gehen und systematisch mit den Händen abtasten, sonst landet das verlorene Teil beim nächsten Mal im Staubsauger.

Fußböden

Lose Teppiche und Brücken sollten durch eine rutschhemmende Unterlage gesichert werden. Und bei mit Läufern belegten Treppen bieten sich Sicherheitsstangen an. Teppichkanten bei Treppenläufern, die sich rollen, können mit doppelseitigem Klebeband gesichert werden. Aber auf Dauer bleibt nur, dieses Teil zu entsorgen. Die Stolpergefahr ist sonst zu groß. Wenn Sie zukünftig den Teppichboden austauschen müssen, denken Sie über Alternativen nach. Kontrastreich, pflegeleicht, sicher zu Begehen ohne dass sich Stolperkanten bilden können – das sollte letztendlich Ihr Ziel sein.

2 c. Türen, Treppen, Kanten und Kontraste

Wie ist es mit den Türen? Finden Sie die Tür einwandfrei oder fehlen Ihnen Kontraste? Weiße Türen bei weißen Wänden sehen vielleicht edel aus, aber sie verschmelzen mit dem Untergrund. Denken Sie einmal über farbige Umrandungen bei Türen nach. Die Umrandung kann im Ton etwas dunkler sein als die übliche Wandfarbe, das reicht oft schon aus. In Baumärkten sind auch farbige Drückergarnituren erhältlich, die sich leichter auffinden lassen als die Ton-in-Ton-Varianten. Sind Ihre Türen in der Wohnung üblicherweise geschlossen oder offen? Einigen Sie sich mit Ihren Mitbewohnern auf einen Zustand: entweder offen oder geschlossen, aber niemals halb geöffnet – das gibt Beulen.

Türen

Treppen Wie ist es mit der Treppe im Haus? Sind die einzelnen Stufen gut erkennbar? Ist die Treppe rutschhemmend ausgestattet oder handelt es sich um einen Bodenbelag, der bei Nässe gleich zur Rutschbahn wird? Hier schaffen rutschhemmende Kantenmarkierungen Abhilfe. Diese gibt es zum Kleben, aber auch – und das ist die bessere Alternative – zum Aufschrauben. Vieles davon ist im eigenen Haus oder der eigenen Wohnung leichter durchzuführen als in einer Mietwohnung. Sprechen Sie mit Ihrem Vermieter gravierende Änderungen ab – vielleicht hilft er Ihnen sogar finanziell bei der Umgestaltung, z. B. beim Einbau einer bodengleichen Dusche.

2 d. Der Flur

Flur Das Sicherheitsbedürfnis steht hier an erster Stelle. Haben Sie eine Gegensprechanlage oder einen Spion, damit Sie den Besucher vor dem Öffnen der Tür ausmachen können? Eine Kette kann hier auch wertvolle Dienste leisten. Fragen Sie ruhig, wer da vor der Tür steht – das macht jeder normale Mensch, wenn sich Fremde nähern. Wenn Sie über die Anschaffung oder den Ersatz eines Spions nachdenken, probieren Sie ihn im Geschäft aus. Nicht jeder Spion passt zu jeder Sehbehinderung. Zu entsprechenden Sicherheitseinrichtungen (Schlösser, zusätzliche Sicherungen der Haustür) gibt Ihnen jede Polizeidienststelle umfassend Auskunft.

Garderobe Im Flur finden sich meist die Kleidungsstücke, die Sie außer Haus benutzen. Ihre Mäntel und Jacken, Ihre Schuhe. Auch das Schuhputzzeug, eine Kleiderbürste und vor allem ein Spiegel. Ist der Spiegel für Sie groß genug? Ist die Beleuchtung so angelegt, dass Sie auch das sehen können, was Sie sehen wollen? Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung des Raumes und für die richtige Beleuchtung am Spiegel.

Für Ihre persönliche Kleidung hatten Sie sicherlich auch bisher ein Ordnungssystem. Passt das noch auf Ihre jetzigen Bedürfnisse? Es bietet sich an, hier feste Plätze für Ihre Jacken, Mäntel und Schuhe festzulegen.

Die passenden Handschuhe zur jeweiligen Jacke und der passende Schal lassen sich auch in der Jacke verstauen. So stecke ich meine Handschuhe immer in eine Seitentasche und den Schal in einen Ärmel. Damit ist farblich immer alles beieinander.

Schirmständer eignen sich sehr gut, um darin den Langstock und einen langen Schuhlöffel aufzubewahren. Ihr Hausschlüssel sollte immer seinen festen

Platz haben, das erleichtert auch abends und nachts das Wiederfinden. Aber bitte nicht immer in der Tür stecken lassen, da streikt unter Umständen die Versicherung, wenn nachts eingebrochen werden sollte.

2 e. Küche und Essbereich

Hier möchte ich lediglich auf den Raum selbst eingehen. Dem Bereich **Küche** „Kochen“ widme ich ein eigenes Kapitel (Kapitel 8, S. 25).

Wenn Ihre Fliesen in feuchtem Zustand rutschig werden, legen Sie sich doch eine „Schmutzfängermatte“ in den gefährdeten Bereich. Diese sind meist waschbar und damit nach einer „Kleckerei“ leichter zu reinigen als der komplette Küchenboden. **Rutschgefahr**

Gerade in der Küche spielt die Ordnung eine große Rolle. Meist hat jeder Koch und jede Köchin sein/ihr eigenes System. Und das ist unabhängig von der Sehkraft. Das System richtet sich erst einmal danach, ob Sie Links- oder Rechtshänder sind. Erst danach kommen die gewohnten Arbeitsabläufe ins Spiel. Schauen Sie sich Ihre Küche an, bevor Sie etwas ändern! Die bisher gewohnten Plätze für die Utensilien (Messer, Töpfe, Pfannen u. a.) sind meist auch jetzt noch die richtigen Plätze.

Unbewusst oder bewusst haben Sie auch bisher alles Notwendige so hingelagt, dass es beim Kochen griffbereit ist und Sie sich nicht schneiden, wenn Sie nach dem Messer greifen. Sollten Sie Messer besitzen, die „aus einem Stück“ sind – und damit kontrastarm im Bereich des Griffes, denken Sie einmal über eine Rolle farbigen Isolierbandes nach, bevor Sie das gesamte Set wegwerfen. Messergriffe lassen sich damit sehr gut kennzeichnen. Aber nicht nur farbige Klebebänder, auch Farben von „Window Colour“ eignen sich zur Kennzeichnung. Diese Farben können Sie auf eine Kunststoffolie aufbringen, trocknen lassen und danach von der Unterlage abziehen und auf die zu kennzeichnende Stelle aufbringen. Die für Sehbehinderte angebotene Markierungspaste muss auf einen staub- und fettfreien Untergrund aufgebracht werden und sollte einen Tag durchtrocknen. **Markierungen**

Schubladeneinsätze erleichtern das Ordnungssystem. Es rutscht nichts mehr durcheinander.

Hat Ihr Herd Knöpfe, deren Stellung auch blind auszumachen ist? Wenn nicht, können Sie die wichtigsten Stellungen mit Klebepunkten markieren. Auch eine **Herd**

zentrale Abschaltung oder gut sichtbare Kontrollleuchten leisten hier gute Dienste (beim Ersatz des Herdes daran denken). Desgleichen gilt für Spülmaschine, Mikrowelle und Kühlschrank.

Wie sieht es mit Ihrer Arbeitsplatte aus? Gibt Ihnen der Untergrund genug Kontrast bei den Arbeiten? Ich selbst helfe mir mit Brettchen aller Größen und Farben als Unterlage bei den Arbeiten. Wie sieht es hier mit den Schränken aus? Spiegelnde Flächen verursachen Streulicht und sorgen für unnötige Blendwirkung. Auch rutschhemmende Folien in verschiedenen Farben leisten gute Dienste.

Beleuchtung Eine Beleuchtung über den verschiedenen Bereichen der Arbeitsfläche ist auch sehr hilfreich. So werden Herd, Spüle und Vorbereitungsbereich separat und jeweils ausreichend ausgeleuchtet. Unterbauleuchten oder Wandleuchten sind da sehr effektiv. Ist lediglich die Deckenleuchte eingeschaltet, so stünde ich mir selbst im Weg, weil mein Schatten auf den Arbeitsbereich fällt und mir das Licht nimmt.

Unterbauleuchten haben einen weiteren Vorteil, sie lassen die Höhe der Hängeschränke besser erkennen und Sie stoßen sich nicht so schnell den Kopf. Sollten die Schränke grundsätzlich zu tief angebracht sein, so lassen Sie sich diese höher hängen.

Fehlt Ihnen eine Beleuchtung im Schrank? Hier können Sie es einmal mit den neuen LED-Leuchten probieren, die sich bei Berührung ein- oder ausschalten. Es gibt sie zum Ankleben oder Anschrauben. Achten Sie beim Kauf auf die Art der Batterien und darauf, ob Sie diese selbst wechseln können oder sogar Akkus verwendet werden können (Ladegerät?).

Geschirr Jetzt aber zum Geschirr. Wie stabil sind Ihre Tassen? Für den Alltagsgebrauch eignen sich die dickeren Steingut- oder Porzellantassen manchmal besser als das leichte gute Porzellan (das sich womöglich nicht mehr nachkaufen lässt). Auch sind Tassen mit hellem Innenleben empfehlenswerter als die dunkel eingefärbten. Bei den dunklen Tassen lässt sich der Flüssigkeitsstand von Kaffee oder Tee nicht optisch kontrollieren. Desgleichen gilt für Gläser. Dickeres Glas eignet sich letztendlich besser zum täglichen Gebrauch als sehr dünnes Glas und zerbricht nicht so leicht. Ein Tipp von einer sehbehinderten Kollegin: um Gläser lassen sich gut farbige Haargummis z. B. mit Frotteebezug herumlegen. Dadurch wird die Einfüllhöhe markiert. Sie können aber auch einfach einen Finger in Ihr Glas halten und damit die Füllhöhe erfühlen.

Essgeschirr auf dem Tisch können Sie mit farbigen Sets unterlegen, dann sind die Teller besser zu sehen. Haben Sie Geschirr mit einem farbigen Rand? Hierbei können Sie das Aufgefüllte wahrscheinlich besser kontrollieren als bei Geschirr ohne Rand.

Arbeiten Sie mit Kontrasten, das erleichtert das Leben.

2 f. Bad und Toilette

Wie in allen Zimmern: schauen Sie auch hier erst einmal auf den Raum selbst. Wie sieht es mit Kontrasten aus? Wie groß ist der Spiegel und wie ist die Beleuchtung?

Bad und Toilette

Gehören Sie zu den Glücklichen, die ein Bad mit zwei Waschbecken besitzen? Wenn nicht, wird auch hier einiges an Organisation notwendig werden.

Auch hier gilt: alles hat seinen festen Platz! Wenn Ihr Partner auch in seiner Sehfähigkeit eingeschränkt ist, wird es kaum Probleme geben. Sind „Sehende“ im Haus, werden Sie immer mal wieder Ihre Sachen suchen müssen. Sie können auch hier mit Farben arbeiten und sich z. B. Ihre Pflegeserie danach aussuchen.

Oder Sie kennzeichnen Ihre Produkte mit (Papier)Punkten in Leuchtfarben. Sind die Behältnisse Ihrer Pflegeprodukte stabil genug, können Sie auch mit einer Nagelfeile eine Markierung einritzen. Dafür bietet sich der jeweilige Deckel an. Bei der Nagelfeile der Firma „NU-Nale“ befindet sich die Feile in einem Falz, so dass das Abrutschen vermieden wird. Die Feile ist in Drogerien erhältlich. Zahnbürsten gibt es gleichfalls in bunten leuchtenden Farben, genauso wie die Becher.

Kennzeichnung

Nach dem Erledigen des „großen Geschäftes“ kann es nach dem Spülvorgang passieren, dass Spuren im WC verbleiben. Wenn Sie vor der WC-Benutzung breit-räumig WC-Papier in das WC legen und nach dem Spülvorgang die WC-Bürste benutzen, können Sie das Risiko minimieren. Achten Sie aber darauf, dass Sie nicht zu viel Papier nehmen, sonst besteht Verstopfungsgefahr! Die Gefahr der Hinterlassenschaften ist bei Flachspül-WCs größer als bei Tiefspül-WCs.

WC

2 g. Schlafzimmer

In den meisten Wohnungen ist das Schlafzimmer das „Stiefkind“ der Räume. Kalt, ungemütlich und „nur“ zum Übernachten.

Schlafzimmer

Dabei gibt es für diesen Raum auch andere Möglichkeiten. In vielen älteren Schlafzimmern findet sich noch eine „Frisierkommode“. Ein Schränkchen mit vielen Schubladen für Ihre Sachen. Hier sind z. B. die notwendigen Medikamente besser aufgehoben, als im relativ feuchten Bad und lassen sich besser sortieren. Alternativ eignet sich auch das alte Nähkästchen mit seinen vielen Fächern zum Sortieren der Tabletten. Denken Sie aber auch, wenn Sie noch relativ kleine Kinder haben, an eine Kindersicherung!

Sortieren Alternative Sortiermöglichkeiten bieten Ordnungsschachteln, die in eine Schublade gestellt werden. Diese können auch für Socken und Strümpfe verwendet werden um z. B. braune und blaue Teile auseinanderhalten zu können. Größere Schachteln finden meist auch im Kleiderschrank noch Platz und können Gürtel, Hüte oder Schals aufnehmen.

Beleuchtung Auch im Schlafrum ist die Beleuchtung ein zentrales Thema. Wie wäre es z. B. mit Einbauleuchten IM Schrank? Je nach Größe des Faches könnten auch hier schon diese neuen batteriebetriebenen LED-Leuchten ausreichen, die sich bei Berührung ein- und ausschalten. Auch die eigentlich für Bilder gedachte Beleuchtung, die auf den Schrank montiert werden kann, eignet sich als (Innen-) Beleuchtung eines Schrankes. An den Spiegel geklemmt oder geschraubt, sorgt eine solche Lampe für eine gute Ausleuchtung. Werden diese Lampen auf dem Schrank angebracht, achten Sie auf die Tür und deren Bewegungsraum.

2 h. Wohnzimmer

Wohnzimmer Beleuchtung Unser heutiger „Hauptlebensraum“ ist meist schon mit einigen Lampen ausgestattet. Hier wird es also in erster Linie um die Art der Leuchtkörper gehen. Eine eigene Stehlampe für Ihre Zwecke mit einer kleinen Extraleuchte ist vielleicht auch keine schlechte Idee. Diese Lampe kann hinter oder neben Ihrem Platz stehen und ermöglicht es Ihnen, zu lesen oder zu handarbeiten. Eine solche Leuchte gibt es auch mit angebauter Lupe.

Ordnung Viele Menschen verfügen über einen geschlossenen Wohnzimmerschrank. Hier die gewohnte Ordnung zu ändern, würde eine extreme Umstellung für Sie bedeuten. Vielleicht trennen Sie sich beizeiten von einigen „Kleinigkeiten“ wie z. B. den Porzellanfiguren im Regalfach. Oder Sie räumen diese Kleinteile irgendwann ganz weg, weil die Gefahr, dass sie zu Bruch gehen können, zu groß geworden ist. Statt diese Teile mühsam von Hand zu spülen oder zu entstauben, versuchen Sie es doch einmal mit der Spülmaschine. Viele Teile sind

spülmaschinenfest und werden dort sauberer, als wenn Sie sie mühsam von Hand entstauben.

Helle Polstergarnituren wirken elegant, sind aber auch entsprechend empfindlich. Aber auch hier gibt es Hilfen. Vielleicht ist Ihre Garnitur ja aus Leder oder aus der pflegeleichten Microfaser? Wenn nicht, versuchen Sie es doch einmal mit einer Wolledecke als Überwurf oder einem gekauften Überwurf, der zur Garnitur passt. Diese Teile schützen vor Flecken und lassen sich leicht in der Waschmaschine wieder reinigen. Gerade in Familien mit Kindern ist ein solcher Schutz angebracht, Schokoladenhände haben so keine Chance.

Polster

Bücherregale sind meine persönliche Leidenschaft. Auch hier kann mit den „Bilderleuchten“ gearbeitet werden. Diese lassen sich auf das oberste Regalbrett schrauben und bieten dann ein indirektes Licht. Die Leitung verschwindet dabei sicher hinter dem Regal oder an einem der Ständer und der Schalter lässt sich so verlegen, dass er bequem erreichbar ist. Räumen Sie sich einen eigenen Platz für Ihre Hörbücher ein. Meine Bücher sind z. B. nicht nur alphabetisch nach Autor, sondern auch nach Themen geordnet. Desgleichen bei den Musik-CDs. Zwischen den Themen steht jeweils eine Buchstütze als Abtrennung. So lässt sich jede CD leichter wiederfinden. Sie können auch mit verschiedenen Buchstützen arbeiten und gleichzeitig die Buchstaben im Alphabet voneinander trennen – je nach Menge der CDs bietet sich eine solche Lösung an. Buchstützen gibt es in verschiedenen Farben, Materialien und Größen. Teilweise schon ab einem Euro.

Regale

Wie sehen Ihre Fenster aus? Haben Sie noch diese Riesenstores hängen, für die Sie jedes Mal zum Waschen einen Raumgestalter benötigen, damit die Gardinen gewaschen werden und hinterher wieder richtig hängen? Dann haben Sie damit sicherlich keine Probleme. Aber wie viel Licht „schlucken“ Ihre Gardinen? Was ist mit Ihren Blumen und den Übertöpfen?

Fenster

Sie merken schon, die „sehbehindertengerechte“ Einrichtung ist auch ein Balanceakt zwischen dem, was Ihnen gefällt oder sogar lieb und teuer ist und dem, was Sie wegen Ihrer schlechten Sehkraft benötigen. Es ist Ihrer persönlichen Vorliebe überlassen, wie Sie leben möchten und sich einrichten.

3. Persönliches

3 a. Medikamente

Wer einige Medikamente regelmäßig nehmen muss, steht vor dem Problem, diese richtig zu sortieren. Hier einige Tipps, welche Möglichkeiten es gibt:

- Medikamente**
- Markieren Sie sich die Packungen mit farbigen Klebepunkten für die Einnahmezeiten wie z. B. rot = morgens, gelb = mittags und grün = abends.
 - Markieren Sie, indem Sie die Blisterpackungen unterschiedlich einschneiden (Dreieck, mehrere Einschnitte nebeneinander o. ä.).
 - Medikamente in Tropfenform gibt es oft auch in Pumpflaschen, das spart den Tropfenzähler (Fachhandel). Fragen Sie Ihren Arzt. Die Pumpflasche muss als solche extra verordnet werden. Alternativ können Sie auch einen ausgewaschenen Joghurtbecher verwenden. Die Tropfen sind gut zu hören, wenn sie auf den leeren Boden fallen.
 - Bewahren Sie Ihre Medikamente in der Packung auf. Diese ist leichter zu erkennen als die einzelnen Tabletten in der Blister-Packung. Verwechslungen sind so seltener möglich.
 - Es gibt Sortierboxen für einen Tag und sogar für eine ganze Woche. Dort werden die Medikamente pro Wochentag jeweils für vier Zeiten vorsortiert.

Legen Sie sich zur Hausapotheke auch Pflaster, Verbandsmaterial und Schere dazu. Blutdruckmessgeräte, auch sprechende, können vom Arzt verordnet werden. Desgleichen gilt für sprechende Blutzuckermessgeräte. Fieberthermometer gibt es gleichfalls mit Sprachausgabe im Fachhandel. Viele dieser Geräte sind bereits im normalen Handel (Sanitätshaus, Apotheke) erhältlich oder werden von dort auf Anfrage beschafft.

3 b. Uhrzeit

- Uhrzeit**
- Reicht Ihnen Ihre alte Armbanduhr noch? Im Handel gibt es große Armbanduhren, teilweise mit vergrößerndem Glas (gewölbt), die sich leichter ablesen lassen. Reicht Ihnen auch das nicht, bleibt nur eine „sprechende Uhr“ oder eine spezielle Blindenuhr, bei der die Zeit mit Punkten gekennzeichnet ist. Armbanduhren mit Sprachausgabe sind, genauso wie die großen Armbanduhren mit dem gewölbten Glas, oftmals im gewöhnlichen Handel zu erwerben. Auch Wecker sind, mit großen Ziffern versehen, im normalen Handel erhältlich.

Eine Wanduhr mit klarer Gestaltung für jeden Geschmack gibt es in allen möglichen Größen, Formen und Farben im gewöhnlichen Handel wie im Fachhandel für Hilfsmittel.

3 c. Telefonieren

Die heutigen Telefone haben auf der „5“ einen Markierungspunkt oder -strich. Fehlt dieser oder ist er abgenutzt, so bietet sich ein normaler Markierungspunkt als Kennzeichnung an. Auch gibt es im Fachhandel Telefone mit extra großer Tastatur. Sogar die mobilen Telefone gibt es in dieser Ausführung. Bei diesen ist sogar das Display oft auf Großschrift umstellbar. Achten Sie auf eine Beleuchtung des Displays, damit es auch ablesbar ist. Im Zweifel lassen Sie sich vom Personal beraten und drängen auf Ausprobieren.

Telefon

3 d. Unterschrift leisten

Ihre Unterschrift können Sie mit Hilfe eines Lineals neu einüben. Auch gibt es extra Kärtchen mit einem Ausschnitt in der Mitte, die für Unterschriften genutzt werden können. Aber auch hier müssen Sie Ihre Unterschrift neu einüben, damit sie ins Feld passt. Bei verschiedenen Gelegenheiten habe ich schon Sehbehinderte beobachtet, die auf Ihrem Daumen unterschrieben. Wenn Sie aus Daumen und Zeigefinger ein „L“ bilden, können Sie den Stift an der Daumenwurzel ansetzen und so unterschreiben.

Unterschreiben

Das funktioniert allerdings nur bei Rechtshändern. Ersatzweise können Sie auch eine der vielen Kundenkarten aus Ihrem Portemonnaie nehmen und diese als Lineal benutzen. Die Länge der Karte stimmt in den meisten Fällen mit der Größe des Unterschriftfeldes überein.

3 e. Geld und Bezahlen

Bezahlen Sie nicht immer mit „Ihrem guten Namen“, wie es die Banken gern hätten. Sie werden schlecht kontrollieren können, wer da versucht, hinter Ihnen Ihre Geheimzahl auszuspionieren. Achten Sie gerade hier und beim Abheben von Geld an Automaten auf Ihre Sicherheit. Zur Not nehmen Sie lieber jemanden mit, der Ihnen den Rücken frei hält. Da in letzter Zeit auch immer mehr Geldautomaten manipuliert wurden, werden Sie nicht umhin kommen, diesen vor dem Geldabheben zu kontrollieren. Benutzen Sie ruhig Ihre Hände, um den wichtigen Bereich über dem Tastaturfeld abzutasten. Kommt Ihnen dort irgendetwas nicht „normal“ oder „lose“ vor oder haben Sie den Eindruck, dass dort etwas ist, was da nicht hingehört, verzichten Sie lieber auf das Geldabheben. Die Mehrzahl der bisherigen Opfer eines solchen Betruges waren „Sehende“,

**mit Karte
bezahlen**

so dass Sie sich auch nicht auf Aussagen anderer Menschen verlassen können, es sei alles in Ordnung.

Bargeld Für Ihr Bargeld gibt es Geldbörsen mit vielen Fächern – für jede Sorte Scheine eines.

Sie können aber auch Ihr Geld farblich sortieren – und damit nach dem Wert der Scheine. Auch ein Cashtest leistet gute Dienste. Anhand der Markierungspunkte kann der Wert des eingelegten Scheines abgelesen werden.

Das Kleingeld kann in die Euro-Box einsortiert werden, so dass Sie es auch ausgeben können und nicht an der Kasse lange nach der Markierung des jeweiligen Geldstückes suchen müssen.

3 f. Schminken

Kosmetik Sie möchten sich für eine Abendveranstaltung einmal wieder „fein“ machen? Auch hierfür benötigen Sie ein bisschen Übung. Es wird nicht immer alles aus dem Stegreif heraus klappen. Gerade die Wimperntusche wird schwierig aufzutragen sein. Es besteht die Gefahr, dass Sie sich das Bürstchen ins Auge stechen. Eine Alternative wäre das Färben der Wimpern durch die Kosmetikerin. Versuchen Sie es trotzdem, so nehmen Sie sich Zeit dabei. Stellen Sie sich Ihren Vergrößerungsspiegel auf einen Tisch und sorgen Sie für eine gute Beleuchtung. Haben Sie noch eine ältere Brille, die Sie nicht mehr täglich tragen? Benutzen Sie diese zum Schminken, dann ist es nicht so schlimm, wenn etwas Wimperntusche auf den Gläsern landet. Sie können die Brille auf der Nase vorziehen und versuchen, sich hinter dem Glas zu schminken.

Alternativ können Sie mit den Fingern die Form Ihrer Lider abfahren und sich mit der Fingerspitze schminken (Lidschatten). Das funktioniert ähnlich auch beim Lippenstift. Hier fühlen Sie mit dem einen Finger die Form Ihrer Lippen und ziehen gleichzeitig mit dem Lippenstift, an den fühlenden Finger gelehnt, Ihre Lippen nach.

3 g. Rasieren

Rasieren Beim Rasieren gehen Sie (die Herren) systematisch vor. Geben Sie nicht auf, mit Übung geht es bald sehr gut. Es gibt heute schon elektrische Rasierapparate mit Akkubetrieb, die sich unter fließendem Wasser reinigen lassen, das mindert die Infektionsgefahr. Um die Ergebnisse zu kontrollieren, bieten sich vergrößernde Spiegel an. Diese erhalten Sie in Drogerien und unter Umständen auch in Möbelgeschäften. Probieren Sie die Spiegel vor dem Kauf ruhig aus.

4. Messer, Gabel, Essen gehen

Sie möchten einmal wieder richtig gepflegt Essen gehen, trauen sich aber nicht? Üben Sie doch erst einmal zu Hause, meist geht das besser, als Sie es sich zutrauen.

Zu Hause können Sie auch gefahrlos einmal die Augen ganz schließen und sich so intensiver auf den Teller konzentrieren.

Zuhause üben

Erkunden Sie Ihren Teller mit Messer und Gabel. Wo liegt das Fleisch, wo das Gemüse? Jede Zutat hat eine andere Konsistenz und einen anderen Widerstand, wenn Sie mit der Gabel zustechen. Mit dem Messer bauen Sie sich dann so etwas wie eine Mauer, schieben die Gabel flach über den Teller an das Messer heran und heben dann die Gabel an der Schneide des Messers an. Achten Sie darauf, dass die Messerschneide zum Teller zeigt. Bei den meisten Bestecken fühlen Sie das schon am Griff durch dessen Form oder durch die Wichtung des Messers.

Fleisch schneiden ist gar nicht so schwierig, wenn Sie sich vorstellen, es wäre eine Tafel Schokolade. Pieken Sie mit der Gabel am zu Ihnen liegenden Rand in das Fleisch, führen Sie das Messer waagrecht an der nach außen gewölbten Seite der Gabel entlang nach unten bis auf das Fleisch und schneiden Sie. Wenn Sie jetzt Ihr Messer an Ort und Stelle belassen und mit der Gabel leicht ziehen, merken Sie, ob Sie nachschneiden müssen. Mit dem Messer können Sie auch kontrollieren, wie weit Sie mit dem Fleisch vom Tellerrand entfernt sind.

Umgang mit dem Messer

In guten Restaurants ist nach den allgemein gültigen Regeln eingedeckt. Sie können sich darauf verlassen, dass Ihr Glas zwischen 1 und 2 Uhr oberhalb Ihres Tellers steht.

Wenn Sie sich dessen nicht sicher sind, fragen Sie ruhig, Sie wollen ja kein Bad auf dem Tisch anrichten. Sie können die Abstände nicht mehr richtig abschätzen? Führen Sie doch einmal Ihre Hand mit gespreizten Fingern zwischen Auge und Gegenstand auf diesen zu.

Im Restaurant dürfen Sie aber auch Wünsche äußern. So können Sie sich Knochen im Fleisch von vornherein entfernen lassen, den Salat in einer separaten Schale oder auf einem Extrateller verlangen oder sich die Speisekarte vorlesen lassen. Getränke werden Ihnen auf Bitte auch vollständig ins Glas gefüllt. Sie können aber auch beim Nachfüllen einen Finger in das Glas halten und bis zu diesem Finger nachfüllen. Ich habe es schon erlebt, dass der Kellner dieses bei mir mitbekam und ungefragt ein Fingerschälchen mit Wasser an den Tisch

Essen gehen

brachte. In guten Restaurants ist der Gast eben auch heute noch König und den ausgebildeten Kellnern ist dieser Service nicht zu viel. Und in japanischen und chinesischen Restaurants ist es üblich, vor dem Essen ein heißes Tuch zur Reinigung der Hände zu reichen. Auf Wunsch bleibt dieses Tuch auch in einer Schale am Tisch.

5. Kleider- und Schuhpflege

5 a. Reinigung und Reparatur der Kleidung

Waschen mit der Maschine

Ihre Waschmaschine können Sie, wie alle anderen Großgeräte auch, mit Klebepunkten kennzeichnen. Auch ist eine Kennzeichnung mit der Paste möglich. Da sich mit der Paste auch schreiben lässt, könnte z. B. der Wollwaschgang mit einem fühlbaren „W“ gekennzeichnet werden. Bei Neuanschaffungen schauen Sie von vornherein, ob sich die neue Maschine einfach bedienen lässt. Es gibt auch Maschinen ohne Display oder mit Einknopfbedienung. Manche Hersteller haben ihre Maschine auch mit einem Blindenprogramm ausgestattet. Fragen Sie im Fachhandel danach und lassen Sie es sich vorführen. Viele Sprachausgaben dieser Geräte sind für die akustische Unterstützung der Optik gebaut und nicht für Sehbehinderte oder Blinde.

Ein Spray gegen Flecken, das vor dem Waschen auf die Kleidung aufgebracht wird, hat sich, auch auf Verdacht angewendet, sehr gut bewährt. Sie können auch Fleckensalz verwenden, das mit dem Waschpulver in die Maschine gegeben wird.

Nähen

Wollen Sie Ihre Kleidung weiterhin selbst reparieren? Hierfür gibt es Nähadeln mit einem „offenen“ Nadelöhr. Der Faden wird nur noch durchgedrückt. Sie können aber auch eine Einfädelhilfe aus dem Fachhandel benutzen. Die guten alten Nadelbücher sind ein guter Aufbewahrungsort für Nähadeln aller Größen. Ein Korkeinsatz kann hier aber auch helfen, wenn Sie nicht so viele Nadeln haben. Während der Arbeit bietet ein tieferer Teller oder ein Schälchen eine gute Ablagefläche für die Nähutensilien und mit einem Fadentrenner oder Nahttrenner minimiert sich die Verletzungsgefahr auch. Sie können sich auch ein farbiges Stück Filz auf den Teller legen und die Nadeln dort hineinstecken. Brauchen Sie für Ihre Näharbeit einen anderen Hintergrund um den Faden besser erkennen zu können? Nehmen Sie sich ein härteres Stück Schaumstoff und bekleben dieses von beiden Seiten mit Filz (schwarz/weiß oder anderer Kontrast). So haben Sie immer den Hintergrund, den Sie gerade benötigen.

Knöpfe sortiere ich mir immer in alten Konfitüregläsern. So kann ich sehen, welche Farbe ich gerade in Händen halte. Auch Nähgarn lässt sich so sortieren.

Maßbänder gibt es bereits auch schon mit tastbaren Punkten. Viele sind aber auch mehrfarbig, so dass immer 10 cm in einer Farbe gehalten sind und dadurch erkennbar werden.

Viele neue Bügeleisen sind heute schon mit Teflon beschichtet, so dass es keine Brandflecken mehr geben sollte. Für Bügeleisen ohne Beschichtung gibt es Überzüge mit einer solchen. Auch diese vermindern die Gefahr von Brandflecken. Wenn Sie die Einstellungsmöglichkeiten Ihres Eisens nicht mehr genau sehen können, helfen auch hier die Klebepunkte. Die Null-Stellung sollten Sie sich grundsätzlich markieren, damit jederzeit zu kontrollieren ist, ob das Eisen an oder aus ist.

Für Ihr Bügelbrett können Sie sich eine Schnurhalterung anschaffen, damit das Kabel beim Bügeln nicht zufällig unter das heiße Eisen geraten kann. Vorübergehend können Sie auch das Kabel mit farbigem Isolierband umwickeln, um es sichtbar zu machen.

Bügeln

5 b. Ordnung in den (Kleider)Schränken

Im Kleiderschrank haben Sie sicherlich Sommer- und Winterkleidung getrennt, helle und dunkle Pullis und Shirts jeweils beieinander und auch Ihre Strümpfe und Socken entsprechend sortiert. Gerade letztere können Sie farblich in Kartons ordnen, die dann in die Schublade gestellt werden. Oder Sie schaffen sich Sockenringe oder -klammern an, damit die Paare entsprechend beieinander bleiben. Oft können diese Ringe oder Klammern auch mit in die Waschmaschine gesteckt werden und halten bereits dort die Paare zusammen. Manchmal funktionieren auch Wäscheklammern zur Kennzeichnung, da kommt es immer auf die Spannung der Feder an. Sie können aber auch die Socken paarweise aufeinanderlegen und lediglich den oberen Rand einschlagen, das hält auch.

Ordnung im Kleiderschrank

Socken

Wollen Sie schwarze, blaue und braune Shirts auseinanderhalten, so bieten sich hier Knöpfe an, die von innen an den unteren Rand genäht werden. Im Fachhandel gibt es verschiedene Farben und Formen – normale Knöpfe gehen aber auch. Hierfür verwahre ich Knöpfe von alten Hemden, die weggeworfen werden. Hängen die Sachen auf Bügeln (Mäntel, Jacken, Blusen, Hemden), so können Sie auch die Bügel kennzeichnen. Zueinander passende Sachen wie Hosen und Blusen, können Sie auch zusammen auf einen Bügel hängen.

ähnliche Farben

Fusseln entfernen Fusselrollen mit Klebeband bieten relativ gute Sicherheit, dass Ihre Kleidung auch wirklich fusselfrei ist. Vor allem, wenn Sie Tiere im Haushalt haben, kennen Sie dieses Problem sicherlich.

5 c. Schuhpflege

Schuhe putzen Zum Schuhe putzen sollten Sie sich Dosen oder Tuben kaufen, die von der Farbe her gut zu erkennen sind. Eine andere Möglichkeit ist wieder die Kennzeichnung mit farbigen Klebepunkten. Die Kennzeichnung der Dosendeckel durch Einritzen von Markierungen ist hier genauso möglich. Manche Sommerschuhe lassen sich einfach in der Waschmaschine mitreinigen. Diese sollten Sie aber zuvor in einen alten Kopfkissenbezug stecken, damit keine Schäden an Schuhen, Maschine oder anderen Kleidungsstücken entstehen. Auch zum Waschen von Kleinteilen bieten sich diese Säcke an. Sie können sie auch leicht aus alten Gardinen selbst fertigen.

Für die Farberkennung von Kleidung und Schuhen gibt es natürlich auch Farberkennungsgeräte aus dem Fachhandel. Je nach Sehkraft zahlen die Krankenkassen dieses Gerät oder zumindest einen Zuschuss.

6. Werkeln, Handarbeiten, Heimwerken

Haben Sie schon immer kleinere Reparaturen selbst ausgeführt? Verzichten Sie weiterhin nicht darauf. Vieles geht noch trotz Seheinschränkung, dafür mit den richtigen Hilfsmitteln.

Tapezieren Wer schon selbst tapeziert hat, kennt viele Tricks und Kniffe, wie Mustersätze zu erkennen sind. Als Tipp dazu: die Musterbahnen sind in der Regel auf 2,50 Meter gedruckt, danach fängt das Muster von vorne an. Wer sich also nicht sicher ist, dass er den richtigen Ansatz gefunden hat, der misst die Bahnen gleich auf 2,50 Meter aus und schneidet erst den Rest über der Fußleiste ab, wenn die Bahn an der Wand hängt.

Beulen durch ungleichmäßiges Auftragen des Kleisters lassen sich mit einer handelsüblichen Spritze mit einer dicken Nadel (Apotheke) unterspritzen und dann anbürsten. Bandmaße und Zollstöcke mit entsprechenden Markierungen hält der Fachhandel (Hilfsmittelversand) bereit.

Malern

Beim Malern ist es noch einfacher. Haben Sie eine zur ursprünglichen Farbe unterschiedliche neue Farbe, so ist erkennbar, wo die neue Farbe deckt. Streichen Sie in der gleichen Farbe wie zuvor, dann müssen Sie systematisch vorgehen. Nehmen Sie sich immer nur einen Teilbereich der Wand vor. Dann streichen Sie von unten nach oben, danach quer und dann noch einmal schräg. Mit den heutigen Rollen ist das einfach zu bewältigen und die verschiedenen Streichrichtungen sorgen für eine gute Deckung und vermindern die Schattenbildung. Sorgen Sie bei allen Arbeiten für eine gute Beleuchtung und benutzen Sie nur standfeste Leitern, mit denen Sie bis an die Decke kommen. Mit einer Sehbehinderung müssen Sie höher hinauf, um die Ansätze auch richtig überprüfen zu können. Wer das auf dem Tapeziertisch schon nicht mehr sieht, der verlässt sich besser auf einen professionellen Maler.

Reparaturen

Auch andere handwerkliche Arbeiten, wie Bilder aufhängen, Schrauben nachziehen oder Glühbirnen wechseln können ohne Schwierigkeiten weiterhin ausgeführt werden, wenn Sie zuvor im gleichen Maße gewerkelt haben. Bei stromführenden Teilen, wie z. B. den Lampen, sollten Sie immer die entsprechende Sicherung zuvor herausnehmen bzw. den Stecker ziehen, damit Sie garantiert keine stromführenden Teile berühren können. Und auch hier gilt: benutzen Sie eine sichere, standfeste Leiter. Sie werden mit Ihren vergrößernden Sehhilfen nah an den Punkt des Geschehens heran müssen und benötigen dafür einen sicheren Stand. Benutzen Sie auch ruhig Winkel, Wasserwaage und dickere Stifte zum Markieren. Letztere gibt es auch in abwaschbarer Ausführung. Ansonsten können Sie sich Ihre Linie aber auch mit farbigem Isolierband (oder anderem Klebeband) markieren. Das lässt sich hinterher wieder rückstandslos beseitigen. Wer seine alte Wasserwaage nicht mehr benutzen kann, für den gibt es eine Laser-Wasserwaage mit akustischer und optischer Anzeige.

Auch Kabelbinder in allen möglichen Farben, Breiten und Längen lassen sich für Reparaturen vorzüglich einsetzen. So können diese zwei Teile, die Sie aneinander schrauben möchten, während der Arbeit fixieren und sorgen dadurch für sicheres Arbeiten mit dem Schrauber oder der Bohrmaschine.

Und als Wichtigstes:

Nehmen Sie sich Zeit! Es wird vieles nicht mehr so schnell und einfach zu erledigen sein wie zuvor. Allein die beschränkte optische Aufnahme sorgt schon dafür.

Handarbeiten Für Ihre Handarbeiten können Sie sich eine Lupe zum Umhängen besorgen. Diese gibt es in gut sortierten Handarbeitsgeschäften. Aber probieren Sie solche Hilfsmittel vor dem Kauf ausgiebig aus.

Musik machen Sie möchten gern selbst weitermusizieren, können aber Ihre Noten nicht mehr lesen? Versuchen Sie es doch einmal in einem Kopiergeschäft und lassen sich dort die Notenblätter vergrößern. Aus einer A₄-Seite lässt sich dort eine A₃-Seite „zaubern“. Sie können sich aber auch die Noten über einen Hilfsmittelvertrieb neu besorgen. Notenständer bieten die Möglichkeit auch mit Sehhilfen die Noten gut zu erkennen.

Sitzen Sie lieber beim Musizieren, versuchen Sie es doch einfach einmal mit einer normalen Buchstütze, auf der das komplette Buch abgelegt werden kann. Hier lassen sich auch eine Lupe zum Anschrauben oder eine Pultlampe gut anbringen.

7. Putzen und Einkaufen

Der Haushalt ist ein sehr großes Feld. Da wollen ja unter Umständen auch noch Kinder oder Angehörige versorgt werden. Aber gerade hier gibt es eine Unmenge von Hilfsmitteln, damit wir selbständig bleiben oder uns unsere Selbständigkeit zurückerobern können. Bis wir aber alle Hilfsmittel zusammen haben, braucht es nicht nur Zeit, sich erst einmal damit beschäftigen zu können, sondern auch noch einen hohen finanziellen Aufwand. Ganz abgesehen von der Schulung im Umgang mit dem jeweiligen Hilfsmittel. Bis dahin muss aber der Haushalt weiterlaufen.

Unter dem Punkt „Küche“ bin ich schon auf viele Punkte eingegangen, gerade was die Großgeräte und die Ordnung betrifft. Hier geht es in erster Linie um die praktische Durchführung.

7a. Putzen

Systematisches Putzen ist gar nicht so schwer, auch wenn man den Schmutz nicht mehr sieht.

Putzen Was alles in unserer Wohnung verstaubt, wissen wir aus Erfahrung.

Wenn Sie Ihre Wohnung systematisch putzen, z. B. eine Wand nach der anderen und dann von oben rechts nach unten links (Linkshänder umgekehrt), verges-

sen Sie keine Gegenstände an dieser Wand. Desgleichen gilt für die Fußböden und andere Flächen.

Arbeiten Sie systematisch und nach Plan, dann klappt's auch wieder. „*Früher habe ich immer gerade das geputzt, was schmutzig war. Heute nehme ich mir jeden Tag ein Zimmer vor und putze mit System. So vergesse ich nichts und alles ist auch sauber,*“ sagte mir eine ältere Dame mit Maculadegeneration.

Und die üblichen Spinnweben vor allem im Herbst? Auch hier nützt systematisches Arbeiten. Und wenn Ihnen der Staubwedel nicht sicher genug ist, warum versuchen Sie es nicht einmal mit dem langen Rohr vom Staubsauger und der Fugen- oder Polsterdüse? Damit lässt sich auch der Staub im Bücher- und CD-Regal bequem entfernen.

Mit System lassen sich auch die Fenster glasklar putzen. Wenn Sie nach dem Putzen mit dem Putzmittel noch mit einem Tuch aus einem Eimer mit Essigwasser über die Fenster gehen und dann mit den Microfasertüchern (Zeitungspapier geht auch) trocken putzen, ist alles streifenfrei sauber und durch das Essigwasser vor erneuter Verschmutzung und Beschlagen geschützt.

Fenster

7b. Einkaufen von Lebensmitteln

Viele Betroffene haben mir erzählt, dass Sie beim Metzger oft alte Wurstscheiben bekommen, die sonst bei der normalen Kundschaft weggelegt werden, sobald sie sich als sehbehindert gekennzeichnet oder zu erkennen gegeben haben. Beschweren Sie sich ruhig darüber. Viele Menschen, gerade auf dem Land, haben keine andere Einkaufsmöglichkeit und können das Geschäft nicht wechseln. Hilft die Beschwerde nichts, fragen Sie ruhig nach dem Chef oder der Geschäftsleitung. Manch einer hat auch schon mit dem „Frisör“ gedroht oder im Laden lauter gesprochen, wenn noch andere Kunden da waren. Aber bedanken Sie sich auch einmal für sehr guten Service, das ist nicht nur freundlich, sondern sichert Ihnen auch in Zukunft einen guten Service und die Aufmerksamkeit der Verkäufer.

Lebensmittelkauf

Große Discounter sortieren wenig bis gar nicht ihren Warenbestand um. Hier finden Sie den Kaffee und die Seife immer am gleichen Platz. Andere Firmen nehmen da weniger Rücksicht und stellen regelmäßig ihre Waren um. Die Kunden sollen neu suchen, dadurch verkauft sich mehr Ware. Leider ist in diesen Geschäften selten Personal zu finden, das uns weiterhelfen kann.

Discounter

Service Persönlich tendiere ich zu den Geschäften mit Service. Die Mehrausgabe bei den Lebensmitteln lohnt sich, wenn ich dadurch keine abgelaufenen Waren oder Waren mit sehr kurzem Haltbarkeitsdatum erwische. Auch bei Allergikern empfiehlt sich ein solches Vorgehen, die Zutatenlisten sind mehr als unverschämt klein geschrieben. Kommen Sie doch nicht um den Supermarkt herum, vergessen Sie Ihre Lesebrille und die Handlupe nicht. Beides in Kombination macht Ihnen vielleicht auch die Haltbarkeitsdaten sichtbar.

Lieferdienste Sie können aber auch den Bring-Service der Geschäfte nutzen und sich Ihre Lebensmittel ins Haus bringen lassen. Dieses wird sogar von einigen großen Discountern angeboten. Allerdings gehen Ihnen hierbei die sozialen Kontakte verloren, weil das Schwätzchen im Laden oder auf dem Weg dahin fehlt. Nur bei Tiefkühlkost empfiehlt sich dieser Dienst meines Erachtens wirklich. Die liefernden Firmen wie BoFrost, Eismann oder Heimfrost haben Ihre Kataloge auch aufgesprochen vorrätig.

Für Ihre zweite Brille bietet sich beim Einkaufen ein Brillenkettchen an. Damit haben Sie die Hände frei und trotzdem die Brille immer griffbereit. Sie können auch die zweite Brille als Lupe vor die erste halten, spielen Sie einmal mit den Abständen und nehmen Sie sich vor allem Zeit.

7c. Einkaufen von Kleidung

Kleidung Hier sei erst einmal der Kaufhof lobend erwähnt, der auf vorherige Anfrage eine Fachkraft beim Einkauf zur Verfügung stellt. Ob dieser Service bundesweit angeboten wird, ist mir leider nicht bekannt, fragen Sie einfach nach. Auch viele andere Geschäfte bieten Beratungspersonal an, wenn Sie danach fragen. Gerade bei der Unterscheidung ähnlicher Farben haben wir meist Schwierigkeiten. Wenn Sie eine ganz bestimmte Farbe suchen, z. B. den passenden Pulli zu einer Hose, nehmen Sie doch einfach das bereits vorhandene Teil mit. Auf Nachfrage dürfen Sie sicherlich mit dem zu kaufenden Teil vor die Tür, um es bei Tageslicht mit dem vorhandenen Teil zu vergleichen.

Farbkarten Haben Sie schon einmal eine Typ-Beratung mitgemacht? Dort bekommen Sie nach Abschluss des Lehrgangs eine Karte oder Karten mit den zu Ihnen passenden Farben. Diese Karte(n) können Sie bei jedem Einkauf mitnehmen und als Muster vorzeigen.

8. Kochen und Lebensmittelaufbewahrung

Vorräte und Gewürze, Kaffee und Tee

Gerade Vorratsregale lassen sich prima sortieren. Haben Sie allerdings Waren in gleich aussehenden Gläsern, bleibt Ihnen nur wieder die Markierung einer der Sorten. Oder Sie markieren sich die Standplätze am Regal mit farbigen Streifen oder Beschriftungen. Zur Beschriftung besonders geeignet sind diese „Pistolen“, mit denen man Druckbuchstaben auf farbigen Klebebändern erzeugen kann (Dymo). Allerdings sind diese oftmals sehr klein im Schriftbild.

Machen Sie sich zur Sicherheit eine Liste mit Ihren Kennzeichnungen, damit Sie auch alles wiederfinden. Diese Liste können Sie wieder mit einem dickeren Stift schreiben und in einer Klarsichthülle ans Regal heften.

Vorratshaltung

Für die Unterbringung von Gewürzen bieten sich Twist-Off-Gläser oder auch Marmeladengläser in unterschiedlichen Formen an. Das sind die Gläser mit dem Gummiring im Deckel. Sie schließen luftdicht, öffnen sich nicht beim Umstoßen und Sie können von außen erkennen, was Sie darin verwahren. Zum Würzen Ihrer Speisen können Sie hineingreifen oder einen Teelöffel zum Dosieren nehmen. Sind Sie sich beim Dosieren der Gewürze unsicher, so können Sie die gewünschte Menge auch erst in Ihre Hand schütten und dann in die Speise geben. Gerade bei den gekauften Streuern bietet sich dieses Vorgehen an.

**Gewürze
und Dosierung**

Kaffee und Tee, auch verschiedene Sorten, können am Geruch auseinandergehalten werden. Blechdosen und auch Kunststoffdosen bewahren die Gerüche der Sorten.

**Kaffee und Tee
zubereiten**

Tee-Eier bieten eine genaue Dosierung und sind auch für Gewürze geeignet. So können Sie z. B. Wacholderbeeren oder Lorbeerblätter im Ei mitkochen und hinterher einfach wieder herausnehmen.

Arbeiten Sie mit Kaffee- oder Teemaschine? Dann haben Sie wahrscheinlich wenig Probleme. Füllen können Sie die Kannen jeweils mit der Menge Tassen, die Sie trinken wollen oder mit einem gekennzeichneten Litermaß. Die normalen Tassen haben 125 ml, die großen Tassen 250 ml. Rechnen Sie etwas weniger, es bleibt ja immer ein bisschen Platz zum Rand der Tasse. Gießen Sie über einen Filter auf, stellen Sie die Kanne einfach ins Spülbecken. Wenn dann etwas daneben geht, verbrühen Sie sich nicht. Wer jetzt noch Milch und Zucker zuerst in die Tasse füllt, kann Tee oder Kaffee beruhigt aufgießen. Kandiszucker als „Kluntje“ lassen sich sehr gut in der Hand abmessen. Nehmen Sie Tassen mit hellem Innenleben, dann können Sie die Füllhöhe in der Regel erkennen.

Hat Ihre Kanne einen losen Deckel? Nehmen Sie ihn vor dem Eingießen ab, dann fällt er nicht herunter. Sie können ihn aber auch mit der anderen Hand festhalten.

Getränke einschenken Tassen auf festem Untergrund lassen sich leichter eingießen als Tassen in einer Hand. Können Sie die Füllhöhe nicht mehr sehen und möchten den Füllstand nun nicht mit dem eigenen Finger kontrollieren, bietet sich als Alternative der Füllstandsanzeiger. Darunter ist ein kleines, batteriebetriebenes Hilfsmittel zu verstehen, welches in eine Tasse oder ein Glas eingehängt werden kann. Sobald die eingegossene Flüssigkeit die Sensoren erreicht, beginnt das Gerät zu piepen und warnt somit vor dem Überlauf.

Der Kühlschrank

Ordnung halten im Kühlschrank Auch hier erleichtert eine konsequente Ordnung das Leben. Käse und Wurst verwahre ich in Dosen mit unterschiedlichen Deckelfarben. Das hält das jeweilige Lebensmittel zusammen und verschafft mir sofort einen Überblick über die noch vorhandene Menge. Die kälteste Zone im Kühlschrank ist das unterste Fach über dem Gemüsefach. Denken Sie beim Einsortieren daran.

Muss der Kühlschrank abgetaut werden, so stelle ich mir immer ein größeres Gefäß hinein, damit das Tauwasser aufgefangen wird. Noch ein Handtuch darunter und es gibt keine Überschwemmung.

Der Gefrierschrank oder die Gefriertruhe

Ordnung halten im Gefrierschrank Mit einem Gefrierschrank sind Sie zwar nicht unbedingt energiesparend ausgerüstet, aber Ordnung ist hier leichter zu halten, als in einer Truhe. Die Schubladen bieten sich geradezu dazu an, die Lebensmittel zueinander zu sortieren. So können Sie Fleisch, Gemüse, Backwaren oder auch fertig gekochte Mahlzeiten jeweils in einer anderen Schublade unterbringen. In meiner eigenen Gefriertruhe arbeite ich mit Gefrierdosen mit unterschiedlichen farbigen Deckeln. Die Dosen lassen sich gut stapeln und beschriften. Benutzen Sie Gefrierbeutel, können Sie sich diese auch mit einem dickeren, wasserfesten Filzstift beschriften. Auch hier hilft eine Liste mit den verwendeten Markierungen auf dem Deckel der Truhe.

Die Zubereitung von Speisen

Ordnung bei der Zubereitung Jeder Koch und jede Köchin hat im Laufe ihres Lebens eine eigene Ordnung im Bereich des Herdes entwickelt. Die Küchen sind in der Regel ja auch so aufgebaut, dass sämtliches Kochgeschirr entweder greifbar in der nächst erreichbaren Schublade untergebracht werden kann oder an der Wand hängt. Und wenn Sie gern Neues aus Kochbüchern ausprobieren, können Sie sich die

Seiten im Kopiergeschäft vergrößern lassen und in eine Klarsichthülle stecken. Das Blatt bleibt sauber und ist doch zu lesen. Für meine Zwecke hat sich beim Arbeiten mit dem Kochbuch der Notenständer bewährt. Den kann ich mir, mit dem Kochbuch oder Blatt, so hinstellen, dass ich immer einmal hineinschauen kann. Auch Buchstützen, auf denen das Buch abgelegt wird, können hier hilfreich sein.

Essen Sie gerne Salate? Grüne Salate sind lecker und gesund – leider sieht unsereins die Läuse und Schnecken im Salat nicht unbedingt. Diese Tierchen sind aber als Zeichen von Bio-Ware zu verstehen – leben die Tiere, ist der Salat ungespritzt. Verzichten Sie deshalb auf Ihren Salat? Nicht nötig. Geben Sie doch einmal Salz oder Essig ins Wasser, wenn Sie den Salat waschen. Die Tierchen werden abgetötet und sinken nach unten ins Becken. Kohl lässt sich so auch leicht versäubern.

Gemüse putzen

Gehören Sie auch zu den Menschen, die nicht nur Kartoffeln und Zwiebeln mit dem Schälmesser schälen sondern auch schneiden? Bequemer und sicherer geht es aber mit einem Messer mit einer breiten Klinge. Wenn Sie Ihre Hand zu einer „Kralle“ machen und dann das Messer an die Finger legen, lässt es sich ganz leicht führen und Sie können auch wieder kleine Würfelchen schneiden. Bei Kartoffeln und Zwiebeln können Sie einmal darauf achten, was Ihre Finger fühlen: ist der Gegenstand trocken? Das wird dann sicherlich die Schale sein. Ist der Gegenstand feucht, dann ist er schon geschält. Auch lassen sich Zwiebeln und Kartoffeln auf einem dunklen Untergrund besser sehen.

Gemüse schälen

Sind die Kartoffeln einmal wieder mit Erde behaftet im Sack? Waschen Sie sie vor dem Schälen, dann sind Schalenreste besser zu sehen. Und wenn Sie gekochte Eier geschält haben, können Sie diese auch noch einmal abwaschen, damit wirklich alle Schalenreste beseitigt sind.

Bevor Sie mit dem Kochen beginnen, bereiten Sie alles in Ruhe vor. Kartoffeln schälen, Gemüse und Zwiebeln putzen und entsprechend schneiden, Fleisch abwaschen und trocken tupfen. Alles sollte vor dem „Kochvorgang“ bereitstehen.

Wenn Sie Gewürze, Essig und Öl verwenden, schließen Sie immer sofort die Deckel wieder. Wenn Sie Flüssigkeiten abmessen müssen, denken Sie doch einmal an den „Tassenkuchen“ zurück. Vier Tassen ergeben in der Regel einen Liter. Probieren Sie es doch einmal aus. Auch in den ganz alten Kochbüchern wird noch mit diesen alten Einheiten gearbeitet. Da steht dann z.B. „nehmen Sie eine Untertasse Butter“. Wenn Sie diese Maßeinheiten nicht mehr in Erin-

Gewürze

nerung haben oder Ihre Großeltern nicht mehr fragen können, so können Sie diese Maße schriftlich bekommen. Es gibt Tabellen über die Maßeinheiten von Tassen, Esslöffeln oder Teelöffeln im gut sortierten Haushaltswarengeschäft. Es gibt aber auch entsprechende Maße im Hilfsmittelversand. Damit können Sie grammgenau messen statt zu wiegen. Wem das nicht reicht, der kann sich auch eine sprechende Waage anschaffen. Nützlich ist dieses Wissen um die „Tassenmaße“ nicht nur beim Backen.

Brotmaschine Nutzen Sie Ihre Brotmaschine eigentlich nur zum Brot schneiden? Sie schneidet auch Käse, Wurst und Schinken. Oder Weißkohl, Rotkohl und andere Gemüse. Auch Zwiebelringe lassen sich so prima herstellen. Benutzen Sie den Resthalter, das schont die Fingerkuppen! Desgleichen gilt auch für Reiben oder Gurkenscheider.

Pfannen Trauen Sie sich noch an Ihre Pfanne? Früher habe auch ich das Öl immer in die heiße Pfanne gegeben, heute portioniere ich es vorher in die Pfanne und verteile es gleichmäßig. Eine Zwiebelscheibe in der Pfanne kann anzeigen, wann die Pfanne heiß genug für das Fleisch ist.

Töpfe Nehmen Sie immer den richtigen Topf für die richtige Menge? Versuchen Sie es doch einmal mit einem größeren Topf, Sie müssen ihn ja nicht bis zum Rand befüllen. Bei größeren Töpfen, gerade bei Gulasch oder Eintöpfen, lässt es sich leichter umrühren. Es schlabbert nichts über den Rand und es kocht auch so leicht nichts über, wie es bei Nudeln gern passiert.

Wasser kochen Wenn Sie feststellen möchten, ob das Wasser im Topf bereits kocht, so gibt es einen „Milchwächter“ als Hilfsmittel. Dieses Hilfsmittel besteht aus einer kleinen, massiven Glasscheibe, welche man auf dem Grund des Topfes platziert. Sobald der Kochvorgang beginnt, fängt die Scheibe laut zu klappern an. Ein Anbrennen von Milch, aber auch von diversen Suppen oder Saucen kann so gut verhindert werden. Alternativ können Sie aber auch einmal bei Ihren Untersetzern für Gläser nachschauen. Vielleicht ist dort ein Blech- oder Glasuntersetzer bei, der sich ebenfalls eignet. Oder Sie probieren einmal den Blechdeckel eines der Twist-Off-Gläser. Legen Sie diese Alternativen aber immer mit der flachen Seite nach unten auf den Boden, sonst funktioniert es nicht.

Abgießen Zum Abschütten von heißem Wasser, z. B. nach dem Kochen von Reis, Nudeln oder Kartoffeln, empfiehlt sich eine Abgießhilfe. Diese kann mittels Federmechanismus auf den Topf gespannt werden und schaut aus wie ein halber

Topfdeckel mit Löchern. Durch diese Löcher kann dann das Wasser gegossen werden, ohne dass dabei versehentlich der Inhalt des Topfes hinterher geschüttet wird. Aber wenn ich ehrlich bin, mir ist ein Sieb im Spülbecken lieber. Da gieße ich hinterher die Nudeln wieder in den Topf, nachdem ich etwas Öl auf den Topfboden gegeben habe. Die Nudeln kleben dann nicht mehr zusammen und die Ölmenge ist leichter zu kontrollieren.

Und Reis koche ich mit Vorliebe im „Tassenformat“. Eine Tasse Reis, zwei Tassen Wasser in den Topf – und wenn das Ganze richtig kocht, wird der Herd abgeschaltet. Der Reis zieht das Wasser und ist gar, wenn es aufgebraucht ist.

Reis kochen

„In meiner Küche steht immer eine Schüssel für die Bio-Abfälle, die ich nach dem Arbeiten leere. Das spart mir den Weg mit jedem Teil zum Mülleimer und es fällt mir nichts mehr daneben. Nach dem Kochen stecke ich sie einfach in die Spülmaschine.“ ist die Aussage einer anderen Betroffenen. Auch ein „Arbeits-teller“ neben dem Herd, auf dem die Kochutensilien während des Arbeitens abgelegt werden, sorgt für eine weniger schmutzige Arbeitsplatte und für ein leichteres Auffinden der Gegenstände. Das kann ein flacher Teller, ein tiefer Teller oder sogar eine Schüssel mit rutschsicherem Boden sein. Die rutschhemmenden Ringe für die Schüsseln gibt es auch einzeln zu kaufen. Für Edelstahlschüsseln ganz ohne Fuß gibt es konische Ringe, die sich auch für andere runde Gegenstände verwenden lassen, die nicht wegrutschen sollen – probieren Sie es einfach mal.

Müll entsorgen

Die Spülmaschine

Nach jedem opulenten Mahl will auch wieder aufgeräumt werden. Die Bestückung der Spülmaschine an sich wird Ihnen auch mit weniger Sehkraft kaum Schwierigkeiten bereiten. Und genau wie Sehende auch, werden Sie bei neuen Geräten erst einmal ausprobieren müssen, was wo am Besten passt. Für uns sind Besteckschubladen in der Spülmaschine sicherlich einfacher zu bestücken und sicherer zu handhaben, als der übliche Besteckkasten.

Spülen mit der Spülmaschine

Aber was, wenn Ihre Maschine noch einen Besteckkasten hat? Stellen Sie die Messer doch einmal mit der Schneide nach unten hinein. Beim Ein- und Ausräumen kommen Sie so nicht in die Gefahr, voll in die Schneide zu fassen. Dann lieber weniger Teile in den Besteckkasten, dann werden die Messer auch sauber. Größere Messer lege ich mir immer in den Oberkorb, mit dem Griff zur Tür. Oder ich nutze die Plätze für die kleinen Teller dafür, dann „stehen“ die Messer im Korb. Aber immer daran denken: Schneide nach unten.

9. Anbieter und Finanzierung von LPF-Kursen

9 a. Anbieter von LPF-Kursen

Kursanbieter Es gibt bundesweit eine große Anzahl verschiedener Anbieter. Bitte wenden Sie sich an den „Bundesverband der Rehabilitationslehrer /-lehrerinnen für Blinde und Sehbehinderte e.V.“, um einen geeigneten Anbieter in Ihrer Nähe zu finden:

Bundesverband der Rehabilitationslehrer/-lehrerinnen für Blinde und Sehbehinderte e.V. (Orientierung & Mobilität/Lebenspraktische Fähigkeiten)
c/o Regina Beschta
Hartstraße 5/1
71394 Kernen-Stetten
Tel.: 0 70 00/2 66 27 38
Web: www.rehalehrer.de

9 b. Finanzierung von LPF-Kursen

Kursfinanzierung Leistungsberechtigte sind in der Sozialgesetzgebung Personen, die einen festgestellten Bedarf an Leistungen gegenüber einem Leistungs- bzw. Kostenträger haben. Bei dieser Maßnahme können das u. a. der Sozialhilfeträger oder die gesetzlichen Krankenkassen sein.

Die Kosten für die Schulung werden u. a. vom zuständigen Sozialhilfeträger – im Rahmen der Eingliederungshilfe für Behinderte entsprechend dem Sozialgesetzbuch XII § 53/54 – übernommen. Diese Kostenübernahme erfolgt üblicherweise einkommens- und vermögensabhängig. In bestimmten Fällen wird die Kostenübernahme (wie zum Beispiel bei Schulkindern im Rahmen der Hilfe für eine angemessene Schulausbildung) unabhängig von den Einkommens- und Vermögensverhältnissen der Eltern gewährt.

Erfolgt die Maßnahme im Rahmen einer medizinischen Rehabilitation, so ist der Leistungsträger gemäß Sozialgesetzbuch IX § 26, Abs. 3 bzw. § 5 und 6 die gesetzliche Krankenkasse oder, je nach Zuständigkeit, die gesetzliche Unfallversicherung, die gesetzliche Rentenversicherung oder die Kriegsopferversorgung. Für die Beantragung der Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist eine ärztliche Verordnung notwendig. Für eine Schulung infolge eines Arbeitsunfalls ist die Berufsgenossenschaft zuständig.

Diese Daten wurden den Webseiten des Bundesverbandes der Rehabilitationslehrer entnommen!

Impressum

Herausgeber:

Bund zur Förderung Sehbehinderter e. V. (BFS)

Graf-Adolf-Str. 69

40210 Düsseldorf

Tel.: 02 11 / 69 50 97 37

Fax: 02 11 / 69 50 90 11

Mail: info@bfs-ev.de

Web: www.bfs-ev.de

Layout:

Delicious Layouts

Reisholzstr. 45

40721 Hilden

Tel.: 02 11 / 54 41 87 12

Mail: info@delicious-layouts.de

Web: www.delicious-layouts.de

Nachdruck November 2019

Copyright:

Eine Verwertung der Texte, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des BFS e. V. rechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung von elektronischen Systemen.

Geschäftsstelle des BFS e.V.

Graf-Adolf-Str. 69

40210 Düsseldorf

Tel.: 02 11 / 69 50 97 37

Fax: 02 11 / 69 50 90 11

Mail: info@bfs-ev.de

Web: www.bfs-ev.de