

Leven met

# Lezen, bellen, schrijven en computerwerk

Hieronder vind je tips en/of hulpmiddelen om:

- makkelijker te lezen
- makkelijker te bellen, schrijven en doen van computerwerk

## Hulpmiddelen om makkelijker te lezen

Heb je moeite met het vasthouden van een boek of tijdschrift? Lukt het omslaan van een bladzijde niet?

Er zijn verschillende manieren om hier iets aan te doen.

Als je handen minder goed functioneren, kan je bij het lezen gebruikmaken van bijvoorbeeld:

- een in hoogte verstelbare leesstandaard
- een knietafeltje
- een verrijdbaar tafeltje of een tafel op pootjes
- een omdraaihulp, voor het omslaan van de bladzijden
- een e-reader

Heb je nekklasten? Maak gebruik van:

- Een prismabril (eventueel op sterkte) als je bijvoorbeeld in bed wilt lezen. Ook al kijk je gewoon omhoog, je ziet toch wat er vóór je gebeurt.

Zie je (tijdelijk) minder goed? Als je bijvoorbeeld een oogontsteking hebt die bij een aantal vormen van reuma voorkomt.

- Met een leesloep of leesliniaal vergroot je de letters van het boek of tijdschrift. Deze hulpmiddelen zijn te koop met een handvat, op een standaard of met een koordje voor om je hals.

## Hulpmiddelen om makkelijker te bellen, schrijven en doen van computerwerk

Voor telefoneren, schrijven en het werken met de computer zijn allerlei hulpmiddelen te koop. De hulpmiddelen zijn vooral geschikt als je handen en of polsen pijnlijk zijn of minder goed functioneren.

Om **bellen** gemakkelijker te maken kan je denken aan:

- speciale telefoons met licht bedienbare, grote druktoetsen of draadloze en handsfree toestellen
- mobiele telefoons met grotere druktoetsen
- spraakbesturing op je mobiel
- het voorprogrammeren van veelgebruikte nummers
- het gebruik van een headset

Dikke pennen maken het **schrijven** vaak een stuk gemakkelijker. Je kunt eventueel extra verdikte pennen kopen. Ook kan je jouw pennen zelf dikker maken met penverdikkers of bijvoorbeeld met een stuk tape.

Werk je veel met de **computer**? Deze producten kunnen daarbij handig zijn:

- ergonomisch toetsenbord
- polssteun die voor je toetsenbord ligt
- muismat met gel ter ondersteuning van je pols
- aangepaste muis
- spraakherkenningsprogramma

De **RSI-vereniging** geeft ook informatie hierover.

[Bekijk andere tips en hulpmiddelen](#)