

### Im Bereich der Mobilität zu Hause:

selbstständiges Aufstehen und Zu-Bett-Gehen, An- und Auskleiden (Jacke zuknöpfen, Reißverschluss schließen, Schleife binden, ...), Treppensteigen oder das Verlassen und Wiederaufsuchen von Räumlichkeiten im Wohnbereich, ...

### Im Bereich Hilfsmittel:

Kennenlernen und Gebrauch von Hilfsmitteln, die das alltägliche Leben erleichtern können.

### Im Bereich Kommunikationsfähigkeiten:

Umgang mit dem Telefon/Handy, Umgang mit Münzen und Geldscheinen, Blindenschrift – Tastübungen zum Punktschriftlesen, Schreiben der eigenen Handschrift, Üben der Unterschrift, Umgang mit Lesegeräten, ...

### Im Bereich häuslicher Reparaturen:

Umgang mit verschiedenen Werkzeugen, Schrauben eindrehen, Nägel einschlagen, eine Glühbirne auswechseln, ...

### Im Bereich Nähen:

Faden einfädeln, Knöpfe annähen, verschiedene Nähte, Nähen mit der Nähmaschine, ...

### Im Bereich der Babypflege:

Wickelmethoden, Babynahrung zubereiten, Füttern des Babys, ...

## Wer trägt die Kosten?

Je nach individueller Situation sind der Sozialhilfeträger, die gesetzlichen Krankenkassen, die gesetzliche Unfallversicherung, die gesetzliche Rentenversicherung oder die Kriegsopferversorgung zuständig.



Herausgeber:

Deutscher Blinden- und  
Sehbehindertenverband e. V.  
Rungestraße 19, 10179 Berlin  
Telefon: (0 30) 28 53 87-0 · Fax: -20  
E-Mail: info@dbsv.org · www.dbsv.org

Red. Bearb.: Sabine Lütken, Anja Schmidt  
Gestaltung: Zitrusblau  
Bildnachweis: DBSV, ImageSource  
Druck: Druckhaus Dülmen

Mit freundlicher Unterstützung der DAK

Informationen zur Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten erhalten Sie direkt bei den Rehabilitationslehrerinnen und -lehrern:

Berufsverband der RehabilitationslehrerInnen für Blinde und Sehbehinderte e. V.  
-Lebenspraktische Fähigkeiten-  
Bismarkstraße 8  
35037 Marburg  
Telefon: (06421) 22 40 1  
E-Mail: post@bvreha.org  
www.bvreha.org

oder

bei den Beratungsstellen der DBSV-Landesvereine in Ihrer Nähe. Die nächstgelegene Beratungsstelle erreichen Sie unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer:

**01805 - 666 456** (€ 0,12/Min.)

# Selbständig im Alltag

Schulung in  
Lebenspraktischen  
Fähigkeiten (LPF)



**DBSV**   
Deutscher Blinden- und  
Sehbehindertenverband e. V.

Wenn das Sehvermögen schlechter wird oder gar verloren geht, können die kleinsten Verrichtungen zum Problem werden. Die einfachsten Handgriffe fallen schwer:

- eine Tasse Kaffee eingießen
- telefonieren
- mit Bargeld zahlen
- eine Unterschrift leisten
- das passende Hemd zum Anzug aussuchen
- einen Knopf annähen
- den Fußboden reinigen

Die Organisation des gesamten Tagesablaufs bereitet größte Schwierigkeiten. Fast nichts kann mehr so gemacht werden wie früher: spontan, schnell, ohne nachzudenken.



Werden Sie wieder selbstständig durch eine Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten. Mit professioneller Hilfe und Unterstützung können Sie Ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zurückgewinnen.

### Wer kann teilnehmen?

- sehbehinderte Menschen
- geburtsblinde und späterblindete Menschen
- blinde und sehbehinderte Menschen mit weiteren Behinderungen

Die Teilnahme an einem Training in Lebenspraktischen Fähigkeiten ist unabhängig vom Lebensalter.

### Wer betreut die Schulungsteilnehmer?

Qualifizierte Rehabilitationslehrerinnen und -lehrer vermitteln den Teilnehmern der Schulung Lebenspraktische Fähigkeiten. Die Voraussetzungen dafür haben sie in einer blindenpädagogischen Zusatzausbildung erworben.



### Umfang, Ort und Dauer

Der Rehabilitationsbedarf sowie die persönlichen Bedürfnisse, Vorkenntnisse und Fähigkeiten des blinden oder sehbehinderten Menschen bestimmen den Umfang, den Verlauf und auch den Inhalt der Schulung. In einem ausführlichen Beratungsgespräch wird dafür ein so genannter Rehabilitationsplan erstellt.

Die Schulung wird auf Wunsch am Heimort des Teilnehmers durchgeführt.

Die Vermittlung von Lebenspraktischen Fähigkeiten erfolgt grundsätzlich im Einzelunterricht.

### Was kann man lernen?

#### Im Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung:

Einkaufen, Kochen (Messen, Wiegen, ...), Reinigen der Wohnung (verschiedene Flächen systematisch säubern, Betten beziehen, ...), Spülen, Wechseln und Waschen der Wäsche und Kleidung, Kleidung auf den Bügel hängen, Bügeln, Schuhe putzen, ...

#### Im Bereich der Körperpflege und Gesundheit:

Waschen, Duschen, Baden, Zahnpflege, das Kämmen, Rasieren, Kontrolle des Blutdrucks und des Blutzuckers, medikamentöse Versorgung, ...

#### Im Bereich der Ernährung:

mundgerechtes Zubereiten von Mahlzeiten (Schneiden, Schälen, Brot bestreichen, ...) oder die Aufnahme der Nahrung (Schiebe- und Schneidetechnik, Eingießen, ...)

