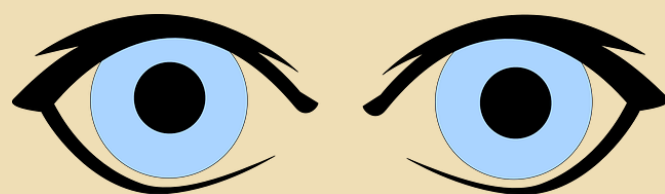


Å leve med synsutfordringer etter hjerneskadener



Tips og råd

Fakta

- Hvert år får ca. 10 000 - 12 000 mennesker i Norge hjerneslag
- Ca. 20 - 60% av de som har fått hjerneslag, får synsutfordringer

Typer synsforstyrrelser

- Vansker med å lese, skrive eller se på TV
- Nedsatt synsskarphet



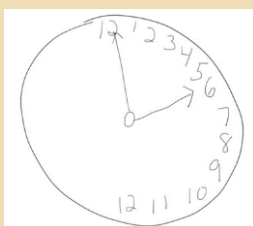
- Dobbeltsyn

Det er ikke like lett å lese
Noen ganger ser du dobbelt.

- Synsfeltutfall på venstre eller høyre side og/eller øvre-nedre kvadrant



- Neglekt eller nedsatt oppmerksomhet

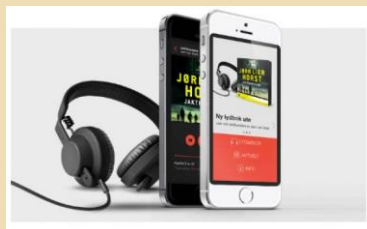


Hjemme

- Ha fast plass til nøkler, fjernkontroll og andre ting slik at du lett kan finne dem.
- Pass på at dørene hjemme er lukket eller åpne, og ikke står på gløtt. Da unngår du å slå deg.
- Plasser møblene slik at du ikke går på dem. Dette minsker risiko for å snuble og falle.
- Sørg for riktig belysning og juster lyset etter behov.
- Hvis du er plaget av lys, bruk solbriller, caps, hatt eller skaff deg filterbriller som kan gi deg bedre synskomfort.



- Bruk f.lux.no <https://justgetflux.com/> for å justere lyset på pc-skjerm.
- Har du utfordringer med å lese anbefaler vi at du kontakter synspedagog eller ergoterapeut (synskontakt) i bydelen, eventuelt optiker.
- Lesing kan avlastes ved å bruke lupe, lese-TV eller en linjal som lesestøtte. Hvis lesing likevel er utfordrende, – vurder lydbok.



- Hvis det er vanskelig å lese tekst på TV, kan du bruke synstolkning på NRK.
- Hvis du ser dobbelt og lukker et øye når du leser, eller gjør annen type nærarbeid, anbefales det konsultasjon hos ortoptist.

På kjøkkenet

- Det finnes flere ulike hjelpemidler for å gjøre det lettere å lage mat. Et eksempel kan være et litermål med stor skrift eller vekt med tale.
- Bruk kontraster. En hvit kopp er mer synlig på et svart eller mørkebrunt bord, eller bruk kontrastfarge på en brikke eller duk.



- Ulike farger på skjærebrett kan hjelpe deg å se bedre det du skjærer.



- Du får bedre kontroll når du lager mat hvis du legger alle ingrediensene ut på et Brett på bordet.



- Når du skal skru på komfyr, vaskemaskin og lignende kan det være lurt å bruke taktile merkeknøtter.



Ute

- Ved synsfeltutfall anbefales det at du går med den siden du har utfall på, nærmest vegg. På den måten kan du unngå å støte bort i noe.
- Din synsutfordring er ikke synlig for andre. Du kan bruke en «button» eller en markeringsstokk for å vise andre at du ser dårlig når du går ute.



Info til familie og venner

- Ha gjenstander som nøkler, fjernkontroll og andre ting på faste plasser for å spare bruk av energi hos den skadede.
- Det er normalt at personer med ervervede hodeskader trenger mye hvile. Viktig å tilrettelegge for det.
- Det finnes avlastningsmuligheter som for eksempel BPA (Brukerstyrt personlig assistent), hjemmehjelp, støttekontakt, ART (Ambulerende rehabiliteringsteam). Du kan søke om disse tjenestene via bydelen eller NAV.

Tips til egentrening

- Hold hodet i ro i treningssituasjonen, flytt blikket mot ulike objekter eller gjenstander i rommet. Gjør øvelser systematisk ca. 3-5 min daglig
- Legg kabal, løs kryssord eller sudoku, legg puslespill, spill kinasjakk, strikk, gå tur
- Fortsett med aktiviteter du likte før skaden hvis det er mulig

Viktig informasjon og kontakter:

- **Synspedagoger ved Oslo VO Nydalen**
Trine Rønneberg tlf. 48954216, e-post: trine.ronneberg@osloskolen.no
Marina Hjelmås tlf. 48954081, e-post: marina.hjelmas@osloskolen.no
- **Rådgivningskontoret for syn og hørsel** – Helseetaten (hjelp med søknader, klager, tilrettelegging hjemme), Kabelgate 2, tlf. 90 75 09 24, 47 78 90 38
- NAV Hjelpemiddelsentral Oslo og Akershus, Kabelgate 2, tlf. 40 70 28 03
www.nav.no
- Hurdal syn- og mestringscenter i regi av Norges Blindforbund, tlf. 63 98 80 00
- Bibliotek for tilrettelagt litteratur TiBi, tlf. 22 06 88 10 www.tibi.no
- Adaptor Hjelpemidler AS, Sporveisgata 10, tlf. 23 21 55 55
- Synskontakt i bydelen bistår med søknad om hjelpemidler og eventuelt annen type støtte.

