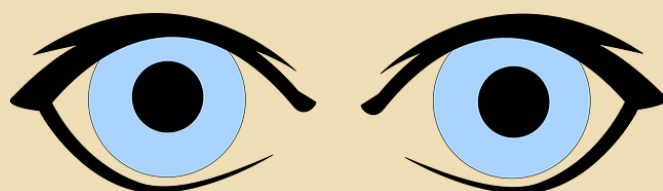




Å leve med synsutfordringer etter hjerneskadener



Tips og råd

KONTAKT SYNSPEDAGOGENE

Trine Rønneberg

Tlf. 48954216

E-post: trine.ronneberg@osloskolen.no

Marina Hjelmås

Tlf. 48954081

E-post: marina.hjelmas@osloskolen.no

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



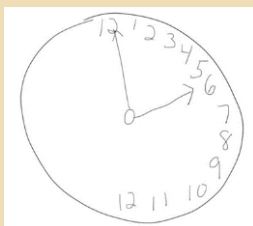
- Dobbeltsyn

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

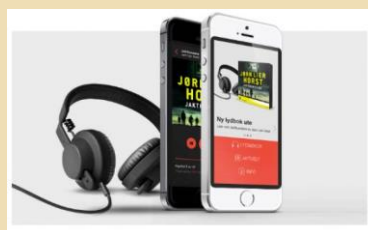


Hjemme

- 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.
- Ha du har 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 duk med kontrastfarge/brikke.



- Bruk farger. Ulike farger på skjærebrett kan hjelpe å se bedre hva 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 å gå med siden med utfall nærmest veggen, for eksempel. Slik kan du unngå å støte bort i noe.
- Du kan også bruke «button» når du ferdes ute.



- Din synsutfordring er ikke synlig for andre. Et tips er å bruke markeringsstokk for å la andre vite at du ser dårlig.

Info til familie og venner

- Sørg for å ha faste plasser for ting. Det sparer unødvendig bruk av energi.
- 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 i bydelen og fra NAV.
- Visuelle hallusinasjoner eller Charles Bonnet Syndrom kan oppstå ved synsforstyrrelser etter hjernerelaterte skader. Les mer her: <https://www.medisin.no/nevrologi/charles-bonnet-syndrom>

- Kurs for familie og venner: <https://afasi.no/wp-content/uploads/2022/03/Host-2022-brosjyre-slagkurs-Aker.pdf>

Tips til egentrening

- Hold hodet i ro i treningssituasjonen, flytt blikket. Gjør øvelser systematisk ca. 3-5 min per dag
- Legg kabal, løs kryssord og sudoku, spill kinasjakk, strikk, gå tur
- Fortsett med aktiviteter du likte før skaden dersom mulig

Viktig informasjon og kontakter

- 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
- Norges Blindforbund Synshemmedes organisasjon, tlf. 23 21 50 00 <https://www.blindforbundet.no/>

Norges Blindforbund Synshemmedes organisasjon Oslo fylkeslag, tlf. 23 21 50 50 <https://www.blindforbundet.no/fylkeslag/oslo/kontakt-oslo-fylkeslag>

Hurdal syn- og mestringscenter, tlf. 63 98 80 00

- Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek (NLB), tlf. 22 06 88 10 www.nlb.no
- Adaptor Hjelpemidler AS, Sporveisgata 10, tlf. 23 21 55 55
- Synskontakt i bydelen bistår med søknad om hjelpemidler og eventuelt annen type støtte.

