

Eerste Hulp Bij Hemianopsie

Bartiméus:

Wanneer je door een hersenbeschadiging plotseling wordt geconfronteerd met een hemianopsie en de helft van je blikveld niet meer waarneemt, staat je wereld op zijn kop. Mogelijk zal hier in de eerste maanden nog enig herstel in optreden en wellicht ga je een revalidatietraject doorlopen. Voor het zover is, is er veel onzekerheid. Deze folder is bedoeld om in deze eerste fase alvast enkele eenvoudige handvatten te bieden. Na de eerste fase waarin de medische zorg centraal staat, biedt Bartiméus verschillende trainingen waardoor het mogelijk is om dagelijkse activiteiten als verkeersdeelname of lezen zelfstandig te blijven doen.

Wat is hemianopsie?

Hemianopsie betekent 'half niet-zien'. Bij een hemianopsie neemt iemand geen visuele prikkels meer waar in het linker of rechter gezichtsveld. Het uitgevallen deel van het gezichtsveld is niet zwart, maar wordt gewoonweg niet waargenomen of zelfs foutief ingevuld (afbeelding 1).

Afbeelding 1:

Een persoon met hemianopsie kan een landschap als volgt waarnemen



Terwijl het er uitziet als hiernaast (foto: Jan Boer Natuurfotografie)

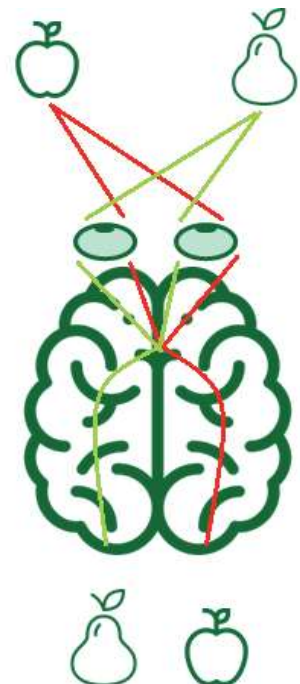


In tegenstelling tot wat men vaak denkt, geldt de gezichtsvelduitval niet voor één oog, maar voor beide ogen samen. Hemianopsie wordt namelijk niet veroorzaakt door een aandoening aan de ogen, maar door een beschadiging van delen in de hersenen die betrokken zijn bij de verwerking van visuele informatie (afbeelding 2).

Bij linkszijdige hemianopsie is alleen de rechter helft van het gezichtsveld zichtbaar en bij een rechtszijdige hemianopsie alleen het linker gezichtsveld. Wanneer een kwart van het gezichtsveld is uitgevallen spreken we van een kwadrantanopsie ('een kwart niet zien'). Naast hemianopsie is er een andere veelvoorkomende oorzaak als iemand een deel van het gezichtsveld niet waarneemt: neglect. Bij neglect is het visuele systeem intact (er is geen 'uitval'), maar besteden de hersenen geen aandacht aan een deel van het gezichtsveld.

Afbeelding 2:

De linker (rode) helft van het gezichtsveld wordt in het rechter deel van de hersenen verwerkt en vice versa.



Eerste tips en trucs bij hemianopsie

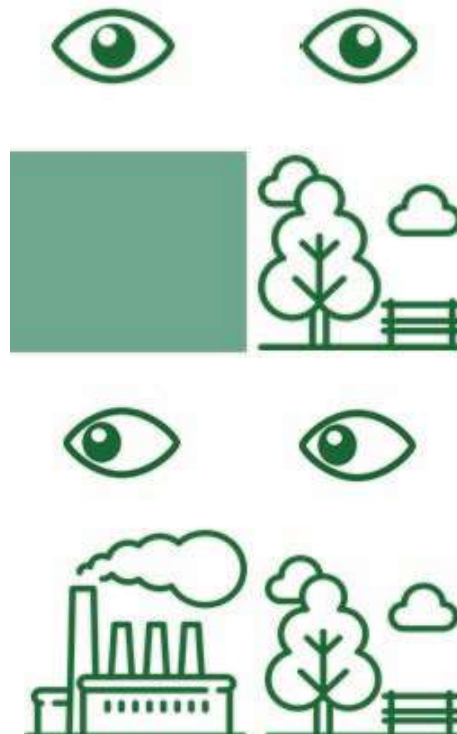
Er gelden **drie vuistregels** voor iedere situatie:

1. Als je overzicht wilt creëren en dus je gezichtsveld wilt vergroten, moet je de afstand tot het object, de persoon of de situatie vergroten.
2. Als je een object in je gezichtsveld wilt zien, kun je
 - jezelf verplaatsen ten opzichte van het object
 - het object verplaatsen zodat het wel in je gezichtsveld valt
3. Als je zowel overzicht wilt creëren als een object in je gezichtsveld wilt zien, dan dien je je ogen te bewegen naar de kant van de gezichtsvelduitval (afbeelding 3).

Afbeelding 3:

De helft van het gezichtsveld valt weg bij rechtuit kijken.

Wanneer je je blik naar de aangedane zijde richt, heb je meer overzicht.



Stimuleren van de aangedane zijde

Het is belangrijk in de eerste periode na de hemianopsie te zorgen dat prikkels zoveel mogelijk vanaf de aangedane zijde worden aangeboden.

Het is echter goed om daarin nuances aan te brengen.

- Zorg bij belangrijke en/of emotionele gesprekken dat je de gever van de informatie goed kunt zien.
- Kies daarom bewust in iedere situatie je positie ten opzichte van de ander, of waar een stoel of bed wordt geplaatst.

Aanvullende adviezen

Tv kijken

Kijk tv op een kleiner beeldscherm; smartphone of tablet. Hoe kleiner het scherm, hoe meer overzicht.

Plaats je stoel zo nodig schuin voor de televisie of ander beeldscherm, zodat het beeld in je gezichtsveld valt en je je hoofd niet hoeft te draaien om het beeld te zien.

Dit geldt daarmee ook voor eventuele ondertiteling.

Volgen van de ondertiteling

- De NPO biedt gratis gesproken ondertiteling aan bij alle publieke zenders, zie:
<https://www.oogvereniging.nl/leven-werken/digiwijs/gesproken-ondertiteling/>
- Download de app Gesproken Ondertitels (die je 4 weken gratis kunt uitproberen)
- Bij een Netflix abonnement kun je de ondertiteling helemaal naar eigen wens aanpassen, en zo ook uiterst rechts en/of links plaatsen.

Lezen

Lezen is intensief en kost veel energie. Er zijn speciale leestrainingen die onder andere door Bartiméus worden aangeboden. Om de tijd tot een eventuele leestraining te overbruggen, zijn hier enkele adviezen:

- Voor korte stukken tekst wil het nog wel eens helpen om de tekst een kwartslag te draaien, zodat je van boven naar beneden, of van beneden naar boven leest.
- Lees en beantwoord mails via je smartphone/tablet. Houd je beeldscherm rechtop (portrait modus). Hoe smaller het scherm, hoe meer overzicht je houdt.

- Maak (tijdelijk) gebruik van gesproken boeken, kranten en tijdschriften via bijvoorbeeld de Daisylezer-app van Passend Lezen of Storytell om de mogelijkheid te hebben om ontspannen te kunnen lezen via smartphone of tablet.



Bewegen

Er is verschil te merken aan welke zijde iemand naast je gaat lopen.

Aangedane zijde:

- Voordeel: dit voorkomt in drukker gebied dat er onverwachts iets je gezichtsveld binnen komt
- Nadelen:
 - wandelpartner is niet zichtbaar, maar alleen voelbaar
 - indien je naar de partner kijkt wordt je gezichtsveld aan de goede zijde verkleind (en tijdens bewegen is er een kans op botsen tegen objecten recht voor je)

Niet-aangedane zijde:

- Voordeel: er is makkelijk interactie mogelijk met je wandelpartner
- Nadeel: botsingen en schrikreacties blijven mogelijk tenzij je wandelpartner je op obstakels aan de aangedane zijde wijst

Behandeling

Na 3-6 maanden na het ontstaan van de hemianopsie biedt Bartiméus diverse behandelingen.

Er is nog geen wetenschappelijk bewijs dat actief trainen in de eerste fase na het ontstaan van de hemianopsie zin heeft. Het kan geen kwaad, maar vaak treedt er nog enig spontaan herstel op.

- **De compenserende kijktraining:**

door tijdens wandelen, fietsen of in sommige gevallen zelfs autorijden met regelmaat oogsprongen te maken naar het aangedane gezichtsveld, vergroot je je overzicht en daarmee veiligheid in het verkeer.

- **Leesonderzoek en leestraining:**

doordat delen van zinnen en soms delen van woorden niet in een oogopslag worden waargenomen is lezen voor 80% van de mensen met hemianopsie lastiger en vermoeiender geworden. Wat hiervan de precieze oorzaak is, wordt tijdens het leesonderzoek in kaart gebracht en vervolgens wordt bepaald hoe hiervoor kan worden gecompenseerd en eventueel getraind.

- **Onderzoek en advies licht en verlichting:**

Voor sommige mensen met hemianopsie geldt dat hun lichtbehoefte is veranderd. Als hier aanwijzingen voor zijn wordt de individuele lichtbehoefte tijdens een verlichtingsonderzoek in kaart gebracht en zo nodig worden adviezen gegeven voor aanpassen verlichting of zon-/helderheidswering.

- **Training energiemangement:**

Het merendeel van de mensen met hemianopsie heeft vermoeidheidsklachten omdat kijken en herstel meer energie kosten. Met een gerichte training in energiemangement krijg je weer meer grip op je daginvulling.



Vind meer informatie over hemianopsie en het behandelaanbod van Bartiméus op onze website: www.bartimeus.nl/hemianopsie

Neem voor adviezen op maat contact op met Bartiméus: 088 - 88 99 888.

Bartiméus:



[bartimeus.nl](http://www.bartimeus.nl)



088 - 88 99 888



facebook.com/bartimeus



[@bartimeusnieuws](https://twitter.com/bartimeusnieuws)