

## TIPS voor omgaan met hemianopsie in de dagelijkse praktijk

In dit document vind je een aantal tips voor het omgaan met een hemianopsie in de dagelijkse praktijk. De tips zijn algemeen van aard en zijn dus niet allemaal voor iedereen passend; niet elk hersenletsel en gezichtsvelduitval is immers gelijk.

### Mobiliteit

- Als je loopt, beweeg dan je ogen geregeld naar de hemianopsiezijde. Zo merk je andere weggebruikers of obstakels eerder op
- Wanneer je je blik naar de aangedane zijde richt, heb je meer overzicht
- Kijk zijstraten goed in
- Let op bij het oversteken:
  - Draai met je hele hoofd naar de hemianopsiezijde tot je de auto's of de stoeprand naast je hebt gezien
  - Maak als het kan gebruik van oversteekplaatsen met stoplichten of een zebrapad

### Zoeken/vinden

- Als je iets zoekt, bijvoorbeeld een voorwerp op tafel, scan dan het hele oppervlak, vanaf de kant van de uitval tot aan de andere zijde:
  - Heb je een hemianopsie links dan kijk je van links naar rechts
  - Heb je een hemianopsie rechts, dan kijk je van rechts naar links
- Als je meer overzicht wilt krijgen, helpt het vaak om wat afstand te nemen

### Waar ga ik zitten bij een gesprek?

Ga in een kamer of aan tafel zodanig zitten dat je het meeste overzicht hebt:

- Bij een hemianopsie links kan het prettig zijn als de mensen in de ruimte zich voornamelijk rechts van jou bevinden
- Andersom is het bij een hemianopsie rechts prettig als de mensen voornamelijk zich links van je bevinden

### Lezen

- Als lezen moeilijk gaat, kan het helpen om de zinnen in smallere kolommen te lezen:
  - Lezen van een telefoon daarom gaat vaak makkelijker dan van een groot beeldscherm
- Als je digitaal leest kun je vaak lettergrootte, contrast of kleuren aanpassen:
  - Lezen van een e-reader of tablet kan hierdoor makkelijk zijn dan het lezen van een boek
- Op de computer of telefoon kun je een tekst ook laten voorlezen
- Denk ook eens aan een luisterboek, hierbij hoeft je (tijdelijk) niet te lezen en kun je wat meer ontspannen
- Voor kortere stukken tekst kan het helpen de tekst een stukje te draaien

### Licht

Heb je last van lichthinder?

- Pas dan de helderheid van je schermen aan



- Draag een goed afsluitende zonnebril en klep of pet
- Bekijk voor meer tips ons artikel over goede verlichting voor mensen met een visuele beperking (<https://tinyurl.com/4xbwx797>)

### **Televisiekijken**

- Kijk tv op een kleiner beeldscherm of op je smartphone of tablet (hoe kleiner het scherm hoe meer overzicht)
- Plaats je stoel zo nodig schuin voor de televisie zodat het beeld in je gezichtsveld valt en je je hoofd niet hoeft te draaien om het beeld te zien
- Maak gebruik van de gratis gesproken ondertiteling die de NPO aanbiedt bij alle publieke zenders

**Heb je meer vragen of behoefte aan onderzoek of behandeling? Dan kun je terecht bij één van de expertisecentra in ons land.**