ZIEN EN WAARNEMEN

> PROBLEMEN MET ZIEN EN WAARNEMEN
> VOORKOMENDE PROBLEMEN
> HEMIANOPSIE
> OORZAKEN
> NEGLECT
> BEHANDELING
> ZIEN EN WAARNEMEN VAN YVONNE
> ANNE-KIRSTEN KUIPER, BEHANDELAAR BIJ HERSENZ
> TIPS: DIGITALE HULPMIDDELEN / AANPASSINGEN IN HUIS / GESPECIALISEERDE KIJKTRAING

> PROBLEMEN MET ZIEN EN WAARNEMEN

Hersenletsel kan problemen veroorzaken bij het zien en waarnemen. Terwijl de ogen van iemand met een hersenbeschadiging mogelijk prima zijn, kunnen de hersenen de informatie die via die ogen binnenkomt, dan niet goed verwerken.

> VOORKOMENDE PROBLEMEN

Veelgehoorde visuele klachten van mensen met hersenletsel zijn:
- wazig zien
- dubbel zien
- lichthinder
- vermoeidheid bij het kijken
- een onrustig beeld
- leesproblemen

Veelvoorkomende visuele problemen als gevolg van hersenletsel zijn:
- gezichtsvelduitval, onder meer hemianopsie en kwadrantanopsie
- stoornissen bij de oogbewegingen en in de oogstand
- problemen bij de overgang van licht naar donker
- problemen met visuele aandacht
- visuele hallucinaties (iets zien dat er niet is)
- problemen bij het herkennen van dingen
- oriëntatieproblemen

> HEMIANOPSIE

Hemianopsie is de officiële term voor halfzijdige blindheid. Iemand met hemianopsie kan de helft van zijn gezichtsveld niet waarnemen. De afbeeldingen hieronder (afkomstig van Bartiméus) maken dat duidelijk. Afbeelding 1 laat zien hoe iemand zonder gezichtsveldbeperking een weiland met drie paarden waarneemt. Afbeelding 2 geeft weer hoe iemand met een linkszijdige gezichtsveldbeperking datzelfde weiland ziet. Die mist het linker witte paard.

Mensen met hemianopsie hebben vaak grote problemen met mobiliteit. Doordat een deel van het gezichtsveld ontbreekt, is de kans groot dat ze ergens tegenaan botsen en dat ze schrikken van mensen en voertuigen die ze niet hebben zien aankomen. Hemianopsie kan daarnaast problemen geven bij het lezen, televisie kijken en computeren. Het komt ook voor dat een kwart van het gezichtsveld uitvalt. Die aandoening heet kwadrantanopsie.

Afbeelding 1

Afbeelding 2

> OORZAKEN

Bij waarneming zijn veel hersengebieden betrokken. Vooral de achterhoofdskwab – ook wel occipitaalkwab genoemd – is belangrijk voor de verwerking van visuele informatie die in de hersenen aankomt (zie afbeelding). Hersenbeschadiging in dit gebied kan voor tal van zichtproblemen zorgen.
Ook in het traject van de ogen naar de visuele hersengebieden kan bij hersenletsel informatie verloren gaan of verkeerd worden doorgegeven. Zo kunnen de zenuwbanen die tussen de ogen en deze gebieden lopen, beschadigd zijn en daardoor problemen veroorzaken.

ACHTERHOOFDSKWAB

> NEGLECT

Neglect is een andere veelvoorkomende aandoening die met 'zien' te maken heeft. Iemand met neglect verwaarloost stelselmatig één lichaamshelft of een deel van de ruimte. Officieel valt neglect niet onder de visuele stoornissen, omdat daarbij het vermogen om te zien niet is uitgevallen. De getroffene is zich er alleen niet van bewust dat hij iets ziet. We noemen dat daarom een aandachtsprobleem.

De 'veronachtzaamde' zijde hangt samen met de plaats van de beschadiging in de hersenen. Bij een beschadiging in de rechterhersenhelft manifesteert het neglect zich aan de linkerzijde. Was de hersenbeschadiging aan de linkerkant, dan uit het neglect zich aan de rechterzijde. Bij vermoeidheid, verblijf in een drukke of onbekende omgeving en het uitvoeren van moeilijke handelingen kunnen de effecten van neglect sterker worden.

Veelvoorkomende gevolgen van neglect zijn:
- botsen tegen deurposten en andere obstakels
- vergeten een lichaamshelft te wassen of te kleden
- slechts één helft van een bord leegeten
- problemen met lezen en/of klokkijken
- bij bezoek als iemand op bezoek is de aandacht naar één kant richten
- verdwalen (allerlei herkenningspunten aan één zijde worden gemist).

> BEHANDELING

Mensen met visuele problemen als hemianopsie hebben vaak baat bij een specialistische behandeling. In Nederland zijn de organisaties Bartiméus en Koninklijke Visio gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van visuele problemen na niet-aangeboren hersenletsel. Hersenz werkt indien nodig samen met deze organisaties. Mensen met een neglect kunnen uitstekend een behandeling krijgen van de professionals van Hersenz. Dat gebeurt vooral in het bewegingsprogramma, in combinatie met intensieve oefening in de thuissituatie. Cliënten wordt daarmee aangeleerd bewust aandacht te schenken aan de 'veronachtzaamde' lichaamszijde.

'IK BEN ER GEWELDIG VAN OPGEKNAPT'

Het was op een mooie voorjaarsdag in maart 2012, herinnert Yvonne van Noord-Wyckelsma zich. Met man Bob zat ze heerlijk in de tuin, beetje puzzelen, beetje kletsen. Plots voelde ze zich niet lekker worden. Van Bob kreeg ze een lepeltje honing, een beetje suiker kon misschien goed doen. "Maar het lukte me niet om de honing door te slikken."

De ambulancebroeders zagen meteen dat het een herseninfarct was. Ziekenhuis dus en daarna maanden revalideren, de linkerkant van haar lichaam was deels verlamd. "We wonen boven. Om naar huis te gaan moest ik dus de trap op kunnen." Maar daar ging nog heel wat stappen aan vooraf. "Dat begon met leren slikken. Het eerste glas water dat ik weer kon drinken. Jeetje wat lekker."

ANGST OVERWONNEN
Na een paar maanden was ze voldoende hersteld om zich thuis met hulp naar boven te hijsen. Niet alleen een kwestie van spierkracht. "Ik heb heel wat angst overwonnen. Ik was zenuwachtig om te vallen. Het is zo vreemd, je armen en benen waar je zestig jaar op hebt kunnen vertrouwen, doen plots anders."

Yvonne heeft het bewegingsprogramma gevolgd van Hersenz. Ze volgde twee keer per week een parcours waar ze van alles leerde: bukken, op-rapen, draaien, trappen lopen. Als gevolg van haar hersenletsel heeft Yvonne een neglect. Bij een neglect verwaarloost iemand stelselmatig één lichaamshelft of een deel van de ruimte.

Officieel valt neglect niet onder visuele stoornissen om dat het vermogen om te zien niet uitgevallen. Iemand is zich er alleen niet van bewust dat hij iets ziet. Yvonne: "Ik weet nu dat ik een in-attentie op links heb, daar zie ik minder. Ik hijs me niet meer vanuit mijn armen omhoog maar stijg vanuit mijn benen. En ik heb geleerd de automatische piloot uit te schakelen en heel geconcentreerd stap voor stap te zetten."

Thuis gaat ze alleen onder de douche. "Ik heb een systeem daarvoor gevonden. Buiten de douche staat een stoel, daar rust ik even uit. Dan ga ik naar mijn bed waar ik de handdoeken heb klaar-gelegd. Eerst zat mijn man er altijd bij op een krukje. Nu ben ik al zover dat ik het helemaal alleen doe. En als ik klaar ben met douchen, bel ik hem even. Mijn man ook meer vertrouwen en dat is heel prettig ook."

OPGEKNAPT
"Ik ben er geweldig van opgeknapt vooral mijn zelfvertrouwen is omhoog gegaan. Ik ben weer in een balans gekomen, ook in mijn gevoel." Natuurlijk wordt het leven niet meer hetzelfde, beseft Yvonne. ''Ik voel me niet hetzelfde als voor het infarct maar zit er weer dicht tegenaan. We hebben altijd samen geschaatst. Dat gaat niet meer. Nou ja, denk ik dan, jammer. Het zij zo, geen nare gevoelens meer."

ANNE-KRISTIN KUIPER

behandelaar van Hersenz

“Mensen die als gevolg van hersenletsel een neglect hebben of hemianopsie, zijn vaak gemakkelijk te herkennen. Bij hemianopsie, oftewel halfzijdige gezichtsvelduitval, is een gespecialiseerde behandeling bij Visio of Bartiméus echt aan te raden. Zij bieden een evidence based kijktraining, waarbij nieuw kijkgedrag aangeleerd wordt. De training is vooral gericht op mobiliteit. De cliënt scant voortdurend de omgeving, in een vast patroon met drie punten. Door met de ogen zo constant een driehoekje te maken, vergroot de cliënt zijn gezichtsveld weer.

Hersenz kan mensen met een neglect prima begeleiden. In het bewegingsprogramma wordt getraind op bewust waarnemen. Omdat er ook altijd een behandelaar bij de mensen thuis komt, kan wat in de groep geleerd is, daar worden geïntegreerd.

Er is ook een groep mensen met hersenletsel bij wie visuele problemen niet direct herkend worden. Bij hen zijn de problemen subtieler en daardoor missen wij als behandelaren die nog te vaak. Iemand die bijvoorbeeld geen volledige hemianopsie heeft, maar slechts een klein deel van het gezichtsveld mist – bijvoorbeeld alleen een stukje linksonder –, struikelt wel voortdurend. Dat geeft een onveilig gevoel. Vaak gaan we ervan uit dat zo iemand struikelt door evenwichtsproblemen of verminderde spierkracht. Bij onderzoeken moeten we ons van deze visuele problemen nog meer bewust zijn.

Deze minder opvallende visuele problemen kunnen veel impact hebben op het dagelijks leven. Als bij iemand de hele tijd letters voor de ogen verspringen, geeft dat forse leesproblemen. In onze samenleving vragen we voortdurend van mensen dat ze lezen. Met leesproblemen ben je dus fors beperkt in het sociale leven, werk en onderwijs.
Het komt ook voor dat mensen voorwerpen moeilijk van elkaar kunnen onderscheiden. Zoeken in de bestekbak naar een mes is dan vermoeiend, moeilijk of zelfs niet mogelijk. Ook visuele overprikkeling heeft veel impact. Mensen die te veel details opnemen of bij wie kleuren hard binnenkomen, kunnen daar heel moe van worden. Die gaan dan drukke winkelstraten en feestjes vermijden.
In de bouwsteen ‘Emoties en gedrag’ staan we stil bij de impact van overprikkeling en bij het verlies dat mensen ervaren als ze door hersenletsel bijvoorbeeld niet meer goed kunnen zien.

Hersenz staat voor samenwerking. Ik vind het erg belangrijk dat we met organisaties als Bartiméus en Koninklijke Visio samenwerken. Iemand die blind of deels blind is geworden door hersenletsel, kan bij deze instellingen een gespecialiseerde behandeling krijgen en daarna aanvullend bij Hersenz leren omgaan met deze en andere gevolgen van het hersenletsel.”

Anne-Kristin Kuiper is gespecialiseerd in visuele problemen na hersenletsel. Ze werkte jarenlang bij Bartiméus, een gespecialiseerde zorgorganisatie voor visuele problemen. Sinds vorig jaar werkt Anne-Kristin voor Hersenz.

TIP 1

> DIGITALE HULPMIDDELEN

Met een visuele beperking kun je behoefte hebben aan hulp bij het omgaan met apparaten als je computer, smartphone en tablet. Veel tablets en mobiele telefoons hebben mogelijkheden om de toegankelijkheid te verbeteren met de instellingen voor kleuren en lettergrootte. Voorbeelden zijn brailleleesregels, vergrotingen en apps die je helpen bij het vinden van de weg, die kleuren benoemen of die teksten voorlezen.
Bartiméus heeft een overzicht van handige apps voor mensen met visuele problemen. kijk hiervoor op de pagina Handig om te weten.

TIP 2

> AANPASSINGEN IN HUIS

Voor mensen met visuele problemen door hersenletsel is het vaak prettig als de woonruimte systematisch en met een vaste indeling is ingericht. Heb je er moeite mee voorwerpen terug te vinden, dan kun je enorm geholpen zijn door een afspraak met huisgenoten bepaalde voorwerpen altijd op dezelfde plek neer te leggen.

Ook de aanwezigheid van voldoende en goede verlichting kan helpen. Je kunt overwegen een goed lichtplan te laten maken voor je woning en daarbij deskundig advies in te winnen.

TIP 3

> GESPECIALISEERDE KIJKTRAINING

Bartiméus en Visio zijn twee organisaties die gespecialiseerd zijn in visuele problemen. Zij bieden mensen met hemianopsie een speciale kijkstrategietraining die ongeveer tien weken duurt. Na het volgen van deze training hebben de deelnemers een beter overzicht van wat ze zien, doordat ze geleerd hebben gerichter te kijken. Hun oriëntatie en dagelijkse mobiliteit verbeteren en hun zelfvertrouwen neemt toe, zo blijkt uit onderzoek.

Bronnen:
- Bartiméus
- Koninklijke Visio

Wil je meer weten over omgaan met niet-aangeboren hersenletsel? Kijk dan op www.hersenz.nl

Dit is een uitgave van Hersenz
www.hersenz.nl / info@hersenz.nl
oktober 2017/ Special Zien en Waarnemen