

Beter zien is beter leven

Wij helpen u en uw kind graag om beter te zien.



Oogonderzoek en visuele training bij:

- Lees- en leerproblemen
- NLD
- Dyslexie
- Hoofdpijn
- Vermoeide ogen
- Concentratieproblemen
- Klachten met beeldschermwerk
- Snelle achteruitgang van de ogen
- Wazig zien
- Dubbel zien



Zien is, net als lopen en praten, aangeleerd. Dit betekent dat je door oefening kunt verbeteren.

Uitgebreid oogonderzoek

Een optometrist is een HBO opgeleide oogmeetsdeskundige en optometrie is een wettelijk geregeld beroep dat valt onder de gezondheidszorg. De optometristen van Contactalook hebben zich naast de normale oogonderzoeken gespecialiseerd in zeer uitgebreide oogonderzoeken bij **volwassenen en kinderen** die gezonde ogen hebben, maar toch niet optimaal functioneren of klachten hebben.

Het verschil met een “gewone” oogmeting

Bij een standaard oogmeting wordt gekeken of de ogen gezond zijn en of men scherp ziet. Eventueel krijgt u of uw kind dan een bril of contactlenzen voorgeschreven. Iemand kan heel scherp zien, maar toch problemen hebben met het kijken en/ of waarnemen. Om die reden is het belangrijk om ook de overige visuele vaardigheden te onderzoeken.

De optometristen van Contactalook hebben zich gespecialiseerd in het meten en trainen van visuele vaardigheden bij volwassenen en kinderen.

De visuele vaardigheden bestaan uit:

De samenwerking tussen beide ogen

Beide ogen moeten als een team samenwerken zodat een eenvoudige (niet dubbele) waarneming kan plaatsvinden met zo weinig mogelijk inspanning en energieverlies. Let op; als de ogen recht staan (niet scheel) dan kan het toch zijn dat de samenwerking tussen beide ogen niet goed is.

Scherpstelling (accommodatie)

Het is belangrijk dat men op iedere gewenste afstand gedurende enige tijd scherp kan blijven zien zonder moe te worden, zowel veraf als nabij. Bij autorijden, sporten en het overschrijven van het schoolbord moet men daarnaast snel van kijkafstand kunnen wisselen.

Oogbewegingen

Nauwkeurige oogbewegingen zijn van groot belang bij het volgen van bijvoorbeeld een bal tijdens het sporten, maar ook tijdens het lezen. Wanneer we lezen maken de ogen steeds oogsprongbewegingen (saccades) om van het ene naar het andere woord op de regel, of om van het einde van de ene regel naar het begin van de volgende te gaan.



Met de Readalyser (een computergestuurde bril met infrarood licht) worden heel nauwkeurig alle oogbewegingen tijdens het lezen vastgelegd.

Het onderzoek: de 21-punten test

Middels de zogenaamde 21-punten test worden al de genoemde visuele vaardigheden in een anderhalf uur durend onderzoek gemeten en vergeleken met de leeftijdsnormen. Deze gegevens worden vervolgens verwerkt in een functioneel optometrisch verslag waarin een conclusie en een advies staan.

Dit advies kan bestaan uit:

- Ergonomische raadgevingen over onder andere de lees- en schrijfhouding en verlichting
- Een brilvoorschrift zoals een ontspanningsbril of een prismabril
- Een speciaal contactlensvoorschrift
- Verwijzing naar een andere specialisatie
- Visuele training

Wanneer een 21-punten test?

Voor iedereen die wil weten of zijn of haar ogen en waarneming optimaal functioneren. Een 21-punten test is zeer zinvol om preventief op te kunnen treden bij kinderen in het begin van de schoolgaande leeftijd, om latere problemen zoals toename van de bijziendheid of lees- en leerproblemen proberen voor te zijn. Verder als er al een bestaand probleem is zoals:

- Hoofdpijn
- Vermoeidheids- en concentratieproblemen
- Problemen met de samenwerking tussen beide ogen
- Het snel toenemen van de bijziendheid
- Klachten met het werken aan een beeldscherm
- Visuele problemen na een whiplash of hersenbloeding
- Lees- en leerproblemen
- Dyslexie
- NLD

Oog- hand coördinatie

De ogen sturen de handen om op het juiste moment en op de juiste afstand een handeling uit te voeren. Belangrijk om onder andere netjes te kunnen schrijven en om goed te presteren met balsporten.

Visueel ruimtelijk inzicht

Om te weten waar je bent in de ruimte ten opzichte van andere personen en/of voorwerpen. Ook belangrijk om informatie over afstanden, groottes en maten goed te verwerken.

Perifere waarneming (zijzicht)

Van belang om je goed te kunnen bewegen in de ruimte zonder de hele tijd alle kanten op te hoeven kijken en zonder regelmatig dingen om te stoten. Tijdens het lezen gebruik je deze vaardigheid om een goed overzicht op de bladzijde te hebben en om goed de regelsprong te kunnen maken.

Visuele waarneming en visueel geheugen

Om snel te kunnen herkennen wat je ziet en om te kunnen onthouden wat je gezien hebt, zodat je niet steeds opnieuw hoeft te kijken. Eveneens belangrijk om een goed visueel woordbeeld te kunnen ontwikkelen zodat je veel makkelijker en sneller woorden kunt (op)lezen en spellen.

Lees- en leerproblemen

Bij Contactalook hebben wij ons met name gespecialiseerd in het helpen van kinderen met lees- en leerproblemen. Om goed te kunnen lezen, leren en schrijven is het erg belangrijk dat de visuele vaardigheden goed ontwikkeld zijn. Een kind dat hier moeite mee heeft zal zijn of haar ogen vaak behoorlijk extra moeten inspannen om goed scherp en enkelvoudig (niet dubbel) te zien en om goed de plaats op de bladzijde te kunnen behouden. Dit kan leiden tot vermoeide ogen, hoofdpijn, concentratieverlies en/ of waarnemingsfouten. Veel kinderen leren om die reden niet goed vertrouwen op hun visuele waarneming en ontwikkelen mede daardoor geen goed visueel woordbeeld. Spellend, traag en/ of radend blijven lezen kan daar het gevolg van zijn. Met onze behandeling leren kinderen hun ogen en visuele systeem beter en met minder inspanning te gebruiken.

Dyslexie, NLD

Een kind met dyslexie of NLD (non-verbale leerstoornis) heeft vaak ook visuele problemen die de prestaties nog extra bemoeilijken. Ook al verdwijnt de dyslexie of NLD er niet door, het verhelpen van die visuele problemen leidt bijna altijd tot een aanzienlijke verbetering van de lees- en leerprestaties bij deze kinderen. In een aantal gevallen blijkt achteraf dat het visuele probleem van zo grote invloed was, dat de oorspronkelijke diagnose niet helemaal klopte.

Wat is visuele training?

Zien is net als bijvoorbeeld lopen en praten een aangeleerd proces, en als zodanig te verbeteren met oefeningen. Visuele training is een methode om met speciale oog-oefeningen de eerdergenoemde visuele vaardigheden te verbeteren. De oefeningen worden individueel bepaald en wekelijks aangepast aan de vorderingen. Om de motivatie en de effectiviteit te verhogen zijn de oefeningen erg



afwisselend en leuk om te doen. U of uw kind komen hiervoor één uur per week naar onze visuele trainingsafdeling. Daar krijgt u dan ook steeds de uitleg en het materiaal voor de thuisoefeningen mee. De bedoeling is dat er thuis dagelijks ongeveer 20 minuten geoefend wordt. Op die manier worden de nieuw aangeleerde vaardigheden het beste geautomatiseerd. Bij kinderen met lees- en leerproblemen duurt de visuele training normalerwijze 15 weken. In die relatief korte tijd kan er veel bereikt worden.

Wat is lichttraining?

Een onderdeel van het visuele trainingsprogramma is lichttraining. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het gunstige effect dat het gedurende enige tijd kijken naar licht van een specifiek individueel te bepalen kleur (golflengte) heeft. Vooral het perifere waarnemingsvermogen (zijzicht), maar ook andere visuele vaardigheden, kunnen met lichttraining verbeterd worden.

Hoe herken je visuele problemen?



Deze observatielijst kunt u gebruiken om visuele problemen bij uzelf of bij uw kind te herkennen. Sommige problemen kunnen ook (deels) een andere oorzaak hebben.

Problemen met de visuele vaardigheden in het algemeen

- Hoofdpijn die in de loop van de dag ontstaat
- Concentratieproblemen
- Moeite om nabijwerk vol te houden
- Snel moe worden bij intensieve kijkactiviteiten zoals lezen en beeldschermwerk

Problemen met de samenwerking tussen beide ogen

- Af en toe dubbel zien
- Het sluiten of bedekken van één oog tijdens het lezen
- Het hoofd schuin houden
- Te dicht bij het boek of schrift komen
- Klagen over “dansende” letters
- Problemen met afstanden inschatten

Problemen met de scherpstelling

- Wazig zien nabij en/ of veraf
- Veel in de ogen wrijven en/ of met de ogen knipperen
- Wazig zien in de verte na een tijdje lezen

- Wazig zien bij het wisselen van kijkafstand
- Overschrijffouten bij het overschrijven van bord of boek
- Knijpen met de ogen

Problemen met de oogbewegingen

- Bijwijken tijdens het lezen
- Het hoofd meebewegen tijdens het lezen
- Woordjes overslaan of veranderen tijdens het lezen
- Regels overslaan of opnieuw lezen zonder dit op tijd te merken
- De plaats op de bladzijde kwijtraken

Problemen met de oog-hand coördinatie

- Onregelmatig handschrift
- Problemen om binnen de lijntjes te schrijven en te tekenen
- Het omstoten van voorwerpen
- Moeite met balsporten

Problemen met de perifere waarneming

- Oriëntatie problemen
- Onzekerheid in het verkeer
- Vaak dingen omstoten en tegen dingen aanlopen
- Dingen van opzij te laat zien aankomen
- Tijdens het sporten medespelers niet zien staan
- Moeite met de regelsprong tijdens het lezen

Problemen met de visuele waarneming en/ of het visuele geheugen

- Letters omdraaien
- Kleine verschillen verwarren
- Je moeilijk kunnen voorstellen wat werd gelezen
- Niet goed kunnen onthouden wat er gezien werd
- Traag, spellend en/ of radend lezen
- Fonetisch schrijven

Problemen met visueel ruimtelijk inzicht

- Moeite met puzzelen
- Moeite met het nabouwen vanaf een tekening of voorbeeld
- Onhandigheid in het verkeer en/of bij het sporten



Kijk voor extra
informatie op

www.contactalook.nl

www.beterzienisbeterlezen.nl

Tarieven

21-punten test 1,5 uur durend optometrisch onderzoek inclusief verslag en nabespreking: € 195,-

Visuele training € 70,- per uur.

Ons speciale programma voor kinderen met lees- en leerproblemen duurt 15 weken en kost € 975,- (€ 65,- per uur).

CONTACTALOOK
CONTACTLENZEN, OPTOMETRIE EN VISUELE TRAINING

Kruisstraat 150, 5612 CM Eindhoven, tel. 040 - 243 76 19

