

Om synstrening for personer med RP ved Arne Tømta

Opplæring i bruk av synet for personer med **Retinitis Pigmentosa (RP)** handler om å hjelpe dem med å utnytte sitt gjenværende syn mest mulig effektivt, samtidig som de utvikler strategier for å kompensere for utfordringer som innsnevret synsfelt (tunnelsyn) og redusert mørkesyn. Først gjennomføres en funksjonell synsvurdering for å kartlegge styrker og svakheter i synsbruken. Dette gir en bedre forståelse av hvordan RP påvirker hverdagen og hjelper til med å skreddersy opplæringen til individuelle behov.

Personene lærer ulike strategier for synsbruk, som teknikker for å bruke øyne og hode aktivt til å kompensere for det innsnevrede synsfeltet. I tillegg gis opplæring i orienteringsstrategier som gjør det lettere å navigere i omgivelsene ved hjelp av kontraster, lysforhold og avstandsbedømmelse. Hjelpemidler spiller også en viktig rolle, og opplæringen kan inkludere bruk av optiske hjelpemidler som forstørrelsesglass eller spesialbriller, samt digitale løsninger som apper og AR-teknologi som kan tilpasses individuelle behov.

En mobilitetsstokk kan være et verdifullt hjelpemiddel for personer med nedsatt synsfelt, selv om mange med RP kan ha god synsstyrke innenfor sitt reduserte synsfelt. For det første avlaster den synet ved å sanse hindringer og underlaget, slik at personen slipper å skanne bakken med øynene. Dette frigjør synet, slik at det kan fokusere på andre viktige visuelle inntrykk, som personer, skilt eller åpninger. I tillegg bidrar stokken til bedre romforståelse ved å gi taktil og auditiv tilbakemelding. Lyd fra berøring med underlaget eller gjenstander gir brukeren informasjon som hjelper med å danne et mer presist mentalt kart over omgivelsene, noe som er særlig viktig når synsfeltet er begrenset.

Stokken øker også tryggheten og bevegelseeffektiviteten, ettersom personen vet at den vil oppdage hindringer utenfor synsfeltet. Dette gir mulighet for mer effektiv bevegelse og større selvtillit, uten behov for å bruke unødvendig tid på å visuelt lete etter hindringer. Ved å kombinere synet med informasjonen fra stokken, kan brukeren lettere orientere seg i ukjente eller komplekse miljøer, noe som reduserer behovet for å snu hodet ofte for å kompensere for det smale synsfeltet.

En annen viktig fordel er at bruken av stokken kan bidra til bedre balanse og kroppsholdning. Mange personer med nedsatt synsfelt har en tendens til å bøye hodet fremover eller se rett ned for å unngå hindringer. Med stokken kan de rette hodet og bruke synet mer effektivt til å oppfatte omgivelsene. Gjennom systematisk opplæring i stokkteknikker kan personer med redusert synsfelt lære å kombinere bruk av syn og stokk på en måte som gir best mulig mobilitet og trygghet i hverdagen.

Videre får personene trening i å mestre ulike miljøer, både kjente og ukjente, med fokus på trygg navigasjon. Dette inkluderer tilpasning til vanskelige lysforhold, som svak belysning eller blending, gjennom praktiske øvelser i hverdagslige aktiviteter. Kompenserende teknikker som ikke-visuelle metoder blir også introdusert, der berøring,

lyd og lukt brukes som supplement til visuelle inntrykk. For noen kan hjelpemidler som stokk eller førerhund bli en del av opplæringen for å øke sikkerheten i bevegelse.

Opplæringen inkluderer også psykososial støtte for å styrke selvtilliten og mestringsfølelsen. Gjennom samarbeid med synspedagoger, ergoterapeuter og andre fagpersoner kan personer med RP få individuell veiledning og delta i kurs eller grupper der de kan dele erfaringer med andre i lignende situasjoner. Målet med opplæringen er å gi personer med RP verktøyene de trenger for å opprettholde selvstendighet, trygghet og livskvalitet til tross for synsnedsettelsen.

Vi ønsket i denne studien også å undersøke om systematisk opplæring i øyebevegelser ved hjelp av det databaserte synstreningsprogrammet Visio Coach kunne være nyttig for personer med RP. Ville deltakerne etter systematisk trening oppleve en forbedring i evnen til orientering og forflytning? Og ville dette påvirke deres deltakelse i andre aktiviteter? Selv om vi ikke kunne fastslå målbare forskjeller i prestasjoner, rapporterte deltakerne om økt bevissthet rundt sitt innsnevrede synsfelt. Denne bevisstgjøringen gjorde dem mer oppmerksomme på hvordan de kunne utnytte sitt gjenværende syn optimalt.