



TrainYourEyes

Optiker Ellen Marie Aleksandersen hjalp Jørn (11) til å øke lesehastigheten fra 79 ord til 109 ord i minuttet.

Jørn Jomås er en av de mange som har lagt ned en stor arbeidsinnsats for å bedre sitt syn og sin leseferdighet. Da han kom til synsundersøkelse var det fordi det var litt vanskelig å lese lange ord, han husket ikke så godt det han leste, han leste sent og fant ikke alltid neste linje slik at han måtte hjelpe med fingeren under teksten. Jørn fulgte også med hodet når han leste. Han så veldig godt og trengte ikke briller, men øyemuskulaturen hans hadde ikke god nok utholdenhet og styrke. Han klarte ikke å følge et objekt innover mot nesen godt nok, og det var ubehagelig. Han klarte heller ikke å følge et objekt rundt i synsfeltet uten å ta blikket vekk og det gjorde vondt i øynene hans. Optiker Ellen Marie Aleksandersen, på Brillhjernet, jobber mesteparten av arbeidstiden sin med samsynsproblematikk. Og i Jørns tilfelle var det trening som måtte til.

Etter å ha trent både litt grovmotorisk og gjort øyeevelser både med og uten data, viste skolens leselest på våren at Jørn hadde økt lesehastigheten sin fra 79 til 109 ord pr minutt. Han hadde ikke lenger problemer med å følge et objekt inn til nesen, og det gjorde ikke lenger vondt å følge et objekt rundt i synsfeltet.

Hva er TrainYourEyes?

TrainYourEyes (TYE) er et øyetreningprogram som den danske optometristen Maria Beadle Kops startet for over 10 år siden. Det består både av databaserte og ikke databaserte øvelser. Må-

let med synstrening er å optimalisere/ forbedre samsynet og synsferdighetene, og slik redusere/ fjerne symptomer.

Både voksne og barn kan utføre øvelsene, som blir tilpasset den enkelte etter behov. Gode resultater kan oppnås med 15-20 min. daglig trening i en periode.

TYE - trening kan ikke fjerne skjelling eller gi en sterkt nærsynt person normalsyn. TYE ser ikke bare på øyemotorikk, men også på helheten, blant annet koordinasjon. TYE gir klientene en mulighet til å få et bedre verktøy til synskrevende oppgaver som lesing og dataarbeid.

Hva kan bli bedre/borte med TrainYourEyes - trening?

- Dårligere konsentrasjon utover dagen
- Trethet i og rundt øynene
- Tekst flyter ut
- Fokuseringsproblemer
- Øyne som svir/klør/trenner og forverres utover dagen
- Hodepine/ømhet/trethet i panne- og tinningregionen
- Vanskeligheter med å finne neste linje eller orientere seg i en tekst
- Lesehastighet og leselyst kan forbedres

For mer info gå inn på www.trainyoureyes.com

