

Orthoptische oefeningen



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

Bij het orthoptisch onderzoek bleek de samenwerking en/of het scherpstellen van de ogen niet voldoende te zijn. Het doel van de oefeningen is om dit te verbeteren.

Oefening 1: Convergentie oefenen

Neem een balpen of klein voorwerp en houdt dit iets onder ooghoogte op 40 cm van de ogen (leesafstand). Kijk naar de punt van de pen of het voorwerp en beweeg deze langzaam richting uw neus. Probeer de pen/het voorwerp enkel te blijven zien. Als u de pen dubbelziet, begin dan opnieuw. Probeer zo lang mogelijk vol te houden om enkel te blijven zien. Oefen niet te lang achter elkaar, liever vaker per dag.

Voorschrift:maal per dagkeer.

Oefening 2: Stippenlat

Houd de stippenlat schuin omlaag tegen het puntje van de neus richting leespositie. Kijk naar de achterste stip, deze zou enkel moeten zijn met twee naar elkaar toe lopende lijnen erdoor (zoals de rails van een spoorlijn die in de verte samenkomen). Kijk dan naar de volgende stip iets dichterbij. Deze moet nu enkel worden met de twee lijnen er doorheen. Zo volgt u alle stippen richting de neus. Bij elke nieuwe stip blijft u er een paar tellen naar kijken. Als de stip waar u naar kijkt dubbel wordt of als er één lijn verdwijnt, gaat u een stip terug en houdt deze even vast. Ga vervolgens weer verder, totdat het niet meer lukt.

Voorschrift:maal per dag gedurendeminuten.

Opmerkingen:

- Oefen nooit langer dan enkele minuten achter elkaar.
- Oefen een aantal keren per dag.
- Gebruik uw eigen bril of leesbril tenzij anders afgesproken met de orthoptist.
- Blijf steeds rustig en ontspannen ademen!
- Kijk na het oefenen even naar buiten om de ogen weer te ontspannen.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg