

DÉFICIT DU CHAMP VISUEL

Un tiers des survivants d'un AVC auront une certaine perte de vision, entre autre un problème qui empêche de voir dans un coté du champ visuel.

La plupart du temps, l'AVC cause une perte de la vision dans :



LA MOITIÉ DE CHAQUE ŒIL
(appelée **hémianopsie**)



LE QUART DE CHAQUE ŒIL
(appelée **quadranopsie**)

LA VISION EST AFFECTÉE SUR LE COTÉ OPPOSÉ DU CERVEAU QUI A ÉTÉ ATTEINT.

Ce que cela signifie pour vous

La perte de vision dans la moitié ou le quart de chaque œil peut affecter une variété d'activités quotidiennes, notamment :



lire et écrire



conduire



vous alimenter et cuisiner



vous occuper de votre hygiène personnelle



marcher en sécurité



repérer des objets



pratiquer vos loisirs



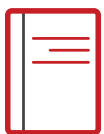
aller à l'extérieur avec confiance.

Ce que vous pouvez faire

La perte de la vision peut prendre quelques semaines à quelques mois avant de s'améliorer. Il existe plusieurs choses que vous pouvez faire pour demeurer autonome pendant votre récupération, et si vous ne vous rétablissez pas complètement :



Essayez de **tourner la tête du côté atteint**, en balayant le regard d'un côté à l'autre comme un phare qui balaie l'horizon.



Placez des indices dans votre environnement pour vous aider à balayer votre champ de vision vers votre côté atteint :

- placez du ruban adhésif sur les portes
- tracez une ligne épaisse dans la marge d'un livre
- placez les objets dont vous avez besoin du côté atteint.



Pratiquez-vous! Allez à l'épicerie ou à la bibliothèque et essayez de trouver des objets. Faites-vous accompagner si vous avez des difficultés à voir dans les lieux publics, jusqu'à ce que vous soyez plus à l'aise.



Inclure des **activités de balayage** dans vos loisirs (p. ex. jeux de société).



Quand vous lisez, **placez une règle** en dessous de la ligne que vous lisez pour garder le fil



Gardez votre espace **bien rangé et éclairé.**

Après un certain moment, vous devrez passer de ces **exercices de pratique** qui vous mettent au défi (p. ex. placer des objets du côté touché pour forcer le balayage) à des **méthodes de compensation** (placer des objets du côté non touché pour les trouver facilement) si vos difficultés persistent.

PARLEZ À VOTRE MÉDECIN, SPÉCIALISTE DES YEUX ET ERGOTHÉRAPEUTE POUR TROUVER DES STRATÉGIES QUI VOUS CONVIENNENT.