

Duane Syndroom

WILJA'S LIFEHACKS

Afstand schatten	Blijft moeilijk, je kunt er mee omgaan, voor zover mijn armlengte dat toelaat
Diepte zien (inschenken en in kast zetten)	Stiekem je vinger in het kopje doen en als vloeistof vinger raakt. Als je iets in onbekende kast: zet één hand tegen de kast en met anderehand in kast zetten.
Trap lopen	Trap goed verlichten en stap voor stap, de trap op- of aflopen. De eerste trede is altijd het moeilijkst. Bij vreemde trappen, altijd hulp vragen.
Fietsen	Een spiegel op de fiets, zodat ik niet achterom hoeft te kijken. Ik zoek wegen met fietspaden en rotondes dat is makkelijker.
Aan een lange tafel	Ik zit aan de kopse kant. Dan zie ik alle mensen makkelijker en hoeft ik niet te draaien met mijn nek.
Autorijden	Dat mag ik niet (ligt aan het soort Duane dat je hebt). Doe iets in de auto zoals haken zodat je niet steeds flitsende auto's ziet. Een auto die hoog zit kijkt makkelijker voor mij.
Sporten	Zoek een teamsport waar je geen afstand moet schatten. Scouting bijvoorbeeld.
Overzicht grote groep	Ga nooit middenvoor de groep staan, vanuit een hoek heb je beter overzicht.
Plaats in lokaal	Vraag een plaats middenvoor.
Gesprek met een persoon	Ga er niet tegenover zitten! De gesprekspartner zoekt jouw ogen op en jij die van hen. Zo blijf je zoeken. Ga er naast zitten en leg uit waarom.
Drukke plekken	Vermijd ze, of ga op rustige momenten.
Boodschappen doen	Het liefst met winkelwagen. Dan blijf ik midden in het pad, maar ik raak weleens hielen van mensen. Sorry. Met winkelmand kan ik geen afstand inschatten, dan gooi ik spullen om.
Boek lezen	De e-reader: ideale uitvinding, ik kan de letters vergroten.
Beroepskeuze	Let goed op wat je gaat doen, laat het meewegen. Vooral als ik ouder word, komen er problemen bij. En als je dan voor het verkeerde beroep hebt gekozen (juf in mijn geval), is het lastig
Tabellen maken en interpreteren	Een drama zijn grote tabellen. Omdat mijn ogen niet 'uitgelijnd staan', zet ik gegevens snel in een andere rij van een tabel. Zeker als een tabel veel kolommen heeft.
Kijk, zie je dat?	Draaien, zoeken, paniek. Ik zie het niet! Laat mensen aangeven waar iets te zien is en zie je het niet: jammer dan. Accepteer het.
Pijn achter de ogen	Je kunt plotseling heel moe worden. Ga dan lekker liggen met de ogen dicht, in een donkere kamer. Meestal is het na een uur weer goed.
Abnormale houding hoofd bij opzij kijken	Dat veroorzaakt nekpijn, want je draait vaak net iets te ver. Je draait dus ook vaak je lichaam om je nek weer te ontlasten.
Dubbel zicht	Dit komt ook omdat de ogen niet uitgelijnd zijn. Ik zie de maan maar ook lampen veel groter. (Soms is de wereld daardoor mooier.)
Verlichting in huis	Gebruik zacht licht en op veel plaatsen lichtpunten. Goed werklicht en een lamp met vergrootglas is ook fijn.
Werkoverleg	Via de app Teams is het voor mij minder vermoeiend, dan live-gesprekken. Via de computer heb je niet het zoeken naar oogcontact.
Wandelen in bossen of bergen	Wandelstokken mee op die manier ga je makkelijker over en omrotsblokken heen.
Wandelen in schemering	Vermoeiend, ik wandel liever als het echt donker is. Je hoeft je dan minder te focussen en er is niet zoveel 'ruis' van kleuren en voorwerpen om je heen.
Rustig kijken	Neem de tijd om te focussen. Geef aan dat het bij jou langer duurt.
Grote groepen visite	Mijn ogen zijn daarna doodmoe. Ik kan mensen vergeten gedag te zeggen als we komen of weggaan. Ik ben dan zo met de omgeving bezig: waar is dit, waar is dat en dan 'mis' je weleens een persoon.
Vreemde omgeving	Je moet op zoveel dingen letten, dat dit erg vermoeiend is.