

Anvendelse af OptoSense

OptoSense er en app med optokinetisk (OPK) striber/billeder til at fremkalde optokinetisk nystagmus (OKN).

For at fremkalde OKN responset, skal du blot placere enheden med det ønskede billedrul foran brugerens øjne. Fremkommer OKN responset ikke, så giv brugeren instruks i at følge et vilkårligt OPK billede med øjnene, fra det ruller ind på skærmen og hele vejen ud igen, hvilket gentages.

Træning med øjnene involverer aktivering af mange områder i både hjernestammen og hjernebarken og kræver derfor tilsvarende meget energi. Lav hellere flere små træningspas end få lange. Hvis der opleves udfordringer og utilpashed, så sørg for at have fyldt energidepoterne op inden øvelsen forsøges igen, opleves der fortsat udfordringer, så stop øvelsen og søg guidning af en fagperson.

Uanset om brugeren er barn eller voksen, anbefales det altid, at tolerancen for brug af appen bygges stille op, nogle brugere vil opnå optimalt udbytte allerede efter få sekunders anvendelse, hvor andre brugere først vil nå deres maksimale udbytte efter væsentligt længere tid.

Det vil også afhænge af hvilken billedstørrelse samt hastighed der er valgt til et billedrul.

Tiden, som vil være optimal for den enkelte bruger at træne i, afhænger ligeledes af hvor høj kognitiv sværhedsgrad, der udfordres med under brugen af OptoSense og dermed er det ikke være muligt på forhånd at fastlægge et optimalt tidsforbrug til træningen, læg i stedet mærke til begyndende tegn på træthed.

Disclaimer

Udviklerne af OptoSense tager ikke ansvar for træningen som denne app benyttes til, ønskes der afklaring af om træningen kan gavne dig eller dit barn, opfordres I til at søge guidning af en fagperson med viden indenfor funktionel neurologi.

Søg evt. på linket her: <https://zhealtheducation.com/find-a-trainer/>

Stop træningen ved begyndende tegn på træthed

Hvis OptoSense benyttes til et barn, så vær særlig opmærksom på, om der udvises tegn på begyndende træthed. Hold fx øje med om øjnene knibes sammen, der blinkes flere gange end vanligt eller barnet undervejs fjerner blikket fra skærmen eller evt. holder op med at følge

nedenstående instrukser mm.

Læg ligeledes mærke til om barnet virker overstimuleret efter brug, i så fald halveres træningstiden næste gang OptoSense anvendes. Brugerne bør, optimalt set, ikke have negativ respons hverken undervejs eller bagefter, denne tilgang vil også give størst udbytte af træningen.

Som voksen bruger skal du naturligvis også være opmærksom på nævnte træthedssignaler, og ligeledes justere på sværhedsgraden næste gang OptoSense anvendes.

Hvor lang tid den enkelte bruger vil have gavn af at træne med OPK billederne er som beskrevet meget individuelt og kan variere fra dag til dag, men også fra morgen til aften på samme dag, dette kaldes inden for funktionel neurologi for "sweet spot".

Du kan læse mere om princippet "sweet spot" og omkring "den minimale effektive dosis" på Z-HEALTH gratis e-bog (s. 23), som du finder ved at følge linket her:

https://zhealtheducation.com/nf-ebook-downloads/?inf_contact_key=473d768b3fa9ede286370a1fa5a65bf6680f8914173f9191b1c0223e68310bb1

eller på Instagram:

<https://www.instagram.com/p/DJ2N1OEMG0x/?igsh=a25qNDFydW4xcmFq>

Tilpasning af sværhedsgrad

Tilpas sværhedsgraden, så brugeren får succes, men udfordre også gerne en gang imellem, det er ok at lave fejl, men både børn og voksne trives bedst med succes, så hvis det bliver for svært, vil barnet typisk give op.

Er det overvældende at bruge OptoSense kan der justeres på sværhedsgraden ved at gøre OPK billederne større og sætte hastigheden ned, er det stadig overvældende så prøv at ligge fladt ned på ryggen under brug af OptoSense og når der opnås tolerance her, så kan der progredieres til siddende brug og herefter stående.

På sigt kan træning med OptoSense kombineres med andre fysiske øvelser fx. tage skridt ud til siderne i kompasretning, gå baglæns, lave squat mm., og/eller mere kognitive opgaver, hvilket vil øge sværhedsgraden og dermed også udbyttet.

Inspiration til at gøre træning med OptoSense mere kognitiv

Hvis brugeren er et barn, kan I hjælpe barnet til at holde fokus på skærmen ved at snakke om, hvad I ser på billederne.

Hvis brugeren har verbalt sprog, så kan I bede brugeren om at fortælle og beskrive hvad det ser.

Har brugeren ikke har et verbalt sprog, men kan forstå verbale instrukser, så kan brugerens instrueres i at pege på forskellige billeder eller på detaljer på billederne.

Random og Interaktiv

Når "Random" er slået til, kommer OPK billederne i vilkårlig rækkefølge.

Når "Interaktiv" er slået til, kan man trykke på et OPK billede, hvorefter det kortvarigt forsvinder, herefter kan alle instrukser med ordlyden "peg på" ændres til "tryk på".

"Interaktiv" og "Random", kan hjælpe med at gøre øvelsen sjovere, men også mere kognitivt krævende og dermed også øge udbyttet af øvelsen.

Inspiration til hvad I kan snakke om eller "peg på" opgaver

Juster sværhedsgraden ved at:

- Ændre billedstørrelse og hastighed.
- Tilpasse antallet og typen af instrukser.

Balloner:

- Hvilke farver har ballonerne?
- Hvilke dekorationer (stjerner, prikker, striber)?
- Hvor mange krøller har snoren?
- Hvilke balloner ligner hinanden?

Dinosaurer:

- Hvilke farver har de?
- Kender du navnene?
- Hvilke spiser kød eller planter?
- Hvilke har horn, klør, skjold eller tænder?

Dyr:

- Hvilke dyr kan du navngive?
- Hvilke farver har de?
- Hvilke har hale, ører eller åbne munde?
- Hvilke dyr sidder eller står?

Rummet:

- Hvad ser du på billederne?
- Hvilke farver kan du finde?
- Hvilke objekter ser ud til at bevæge sig?
- Hvor kan du se glas?

Figurer:

- Hvilke figurer kender du navnet på?
- Hvilke har runde eller spidse former?

Mere specifikke eksempler med udgangspunkt i ballonerne

Ønsker man at fremme det **verbale** sprog:

Hvis nonverbal bruger, så fortæl ekstra meget om hvad du ser og bed gerne barnet om at pege på den ballon der tales om.

Hvis barnet har verbalt sprog, så bed barnet om at fortælle om hvad det ser, gerne kombineret med, at barnet peger på det pågældende billede.

Ønsker man at fremme **impulskontrol**, så bed brugerne om:

- At pege på alle ballonerne, der **ikke** har stjerne på.
- At pege på ballonerne, der **ikke** har prikker på.
- At pege på ballonerne, der **ikke** har striber på.
- At pege på ballonerne, der har over/under 2 løkker/krøller på deres snor.
- At pege på ballonerne, der **ikke** er blå og grønne (osv med de andre farver)

Ønsker man at fremme **finmotorik**, så giv instruks i at bruge specifikke fingre:

- med **højre pegefinger** skal du pege på den **blå ballon**.
- med **højre lillefinger** skal du pege på den **grønne ballon**.
- herefter kombiner instrukserne, så du med **højre pegefinger** skal pege på den blå ballon **OG** med **højre lillefinger** skal du pege på den **grønne ballon**.

Øg sværhedsgraden yderligere ved at bruge **både** højre og venstre hånd:

- med **HØJRE pegefinger** skal du pege på ballonerne med stjerner på.
- med **VENSTRE lillefinger** skal du trykke på ballonerne med striber på.

Skrup og ned for antal af instrukser og hvad der skal peges på efter hvad der lykkedes for brugeren.

Du kan justere på instrukserne og kompleksiteten af opgaverne der stilles alt efter hvad der lykkedes for brugeren.

Når brugeren lykkedes med at udføre en af overstående instrukser, kan en ekstra instruks fx være:

- Fortsæt med at pege på de balloner du har fået instruks i at pege på, **OG** fortæl samtidig hvilke farver ballonerne, du peger, på har.
- Fortsæt med at pege på de balloner du har fået instruks i at pege på, **OG** fortæl så hvilken dekoration, der er på ballonerne, du peger på (stjerne, striber eller prikker).
- Fortsæt med at pege på de balloner du har fået instruks i at pege, på **OG** fortæl så hvor mange krøller, der er på snorene af de balloner, du peger på

Når barnet mister interessen, eller det er for let, så find på en ny instruks.

Hvis barnet generelt er stoppet med at følge de givne instrukser og evt. trykker på alle billederne, kan det være et tegn på træthed og I opfordres til at stoppe med træningen.

Mere inspiration ved andre billedpakker

Dyr eller Biler:

- Med højre pegefinger peger du på dyr/biler, hvor hovedet/forenden er til højre.
- Med venstre pegefinger peger du på dyr/biler, hvor hovedet/forenden er til venstre.