



Er det blevet sværere at se?

Er dit syn blevet dårligere?

**Det behøver ikke være en uoverkommelig
hindring i din hverdag.**

**Her kan du finde råd om, hvilke
forandringer i dit syn du bør være
opmærksom på, og hvad du kan gøre.**

**Du kan også finde gode råd og viden til
en bedre hverdag med et nedsat syn.**





Er det blevet sværere at se?

Forfatter: Andrea Nedergaard Jensen

Copyright: Alle former for mekanisk, fotografisk eller elektronisk gengivelse eller distribution af denne pjece eller dele heraf er, uden forfatterens skriftlige samtykke, forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.

Grafisk design og opsætning: Kristin Cæcilie Kloster

Udarbejdelsen af dette materiale indgår i det dansk-svenske forsknings- og udviklingsprojekt "Uopdaget Synstab", der er støttet af Interreg Öresund-Kattegat-Skagerrak.

Pjecen er udarbejdet med inspiration fra www.raðomssyn.dk, der er finansieret af VELUX FONDEN

1. udgave, 1. oplag 2023

Indhold

Synet ældes 6

Fem tegn på nedsat syn 8

Øjensygdomme 10

Grå stær 11

Grøn stær 13

Alderspletter på nethinden (AMD) 16

Diabetisk øjensygdom 20

Hjælp, støtte og rådgivning 21

Optiker 22

Øjenlæge 23

Praktiserende læge 24

Synsrådgivning 25

Hverdagen med nedsat syn 26

Rettigheder 29

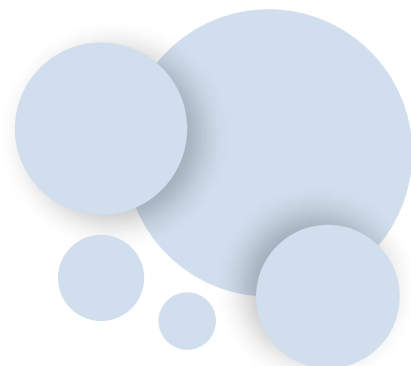
Nyttige hjemmesider 31

Særligt til dig, som er pårørende 33

Synet ældes

For de fleste af os vil synet ændre sig med alderen, for eksempel ved at man får sværere ved at stille skarpt på forskellige afstande. Det er helt almindeligt.

Nedsat eller sløret læsesyn kommer ofte snigende og kan opstå allerede fra 40-årsalderen.



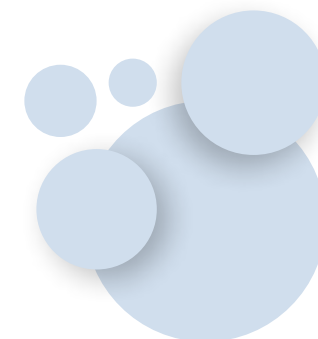
Det skyldes blandt andet, at øjets linse bliver mindre elastisk.

Nedsat læsesyn kan blive en udfordring i hverdagen, og hvis du ikke allerede har læsebriller, kan du få brug for dem.

Hvis dit syn ændrer sig pludseligt, eller dine synsudfordringer generelt bliver værre, er det vigtigt at reagere.

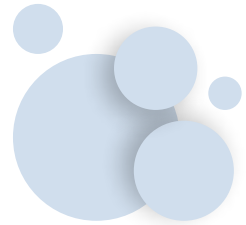
Hvis du tror, at du eller din pårørende har nedsat syn, er det en god idé at kontakte en optiker eller øjenlæge.

I dette materiale kan du læse om de mest almindelige synsforandringer og øjensygdomme, og du kan læse om, hvornår du bør reagere, hvor du kan finde hjælp og rådgivning, og hvad du selv kan gøre for at lette hverdagen, hvis du lever med nedsat syn.

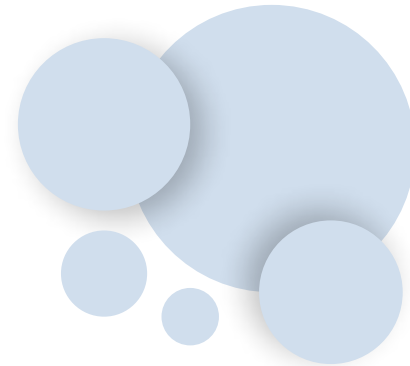


Fem tegn på nedsat syn

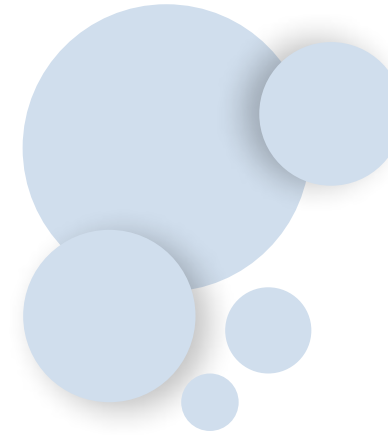
1 Du har problemer med at læse tekst i avisen, undertekster eller varedeklARATIONER på trods af, at du bruger briller eller kontaktlinser.



3 Du opgiver at udføre hobbyaktiviteter.



2 Du må rykke tættere på tv'et, kan ikke genkende personer på afstand eller har svært ved at genkende eller skelne farver.



4 Du er utryk ved at færdes på egen hånd, støder ind i møbler og vil helst følge en væg med hånden.

Det kan også være, at du snubler ved mindre niveauforskelle eller føler dig frem med hænderne.

5 Du har et større behov for lys end tidligere eller behov for, at lyset dæmpes.

Det kan også være, at du ikke længere bryder dig om at være udenfor i solskin eller at køre bil om aftenen, fordi du bliver blændet af modkørende biler og cykler eller har svært ved at se i mørke.

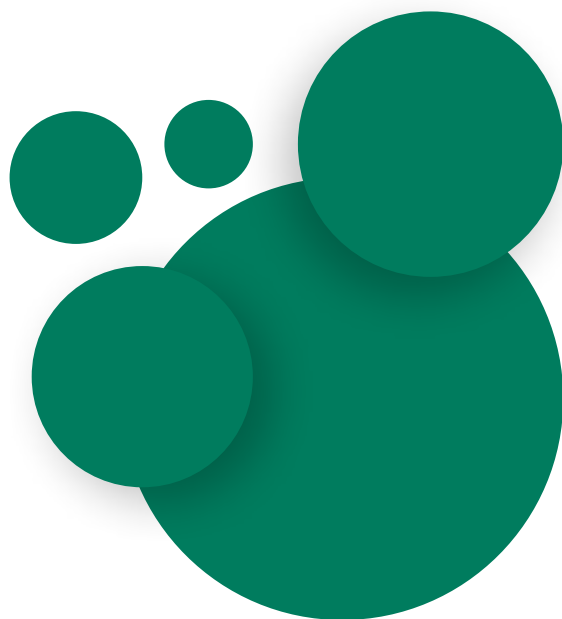
Øjensygdomme

Mange øjensygdomme udvikler sig langsomt – det kan opleves, som om de kommer snigende.

Derfor er det en god idé løbende at få tjekket dit syn hos optikeren eller være opmærksom på, om noget forandrer sig.

Nogle øjensygdomme kan være arvelige. Du bør derfor være særligt opmærksom, hvis du kender til øjensygdomme i familien.

Her kan du læse om forskellige øjensygdomme, og hvordan de kan behandles.



Grå stær

Grå stær er kendetegnet ved sløret syn, som både kan give problemer på nært hold og på afstand.

Det kan for eksempel blive sværere at læse bøger, læse tekster på tv og læse vejskilte.

Grå stær kan også gøre det sværere at genkende folk på gaden.

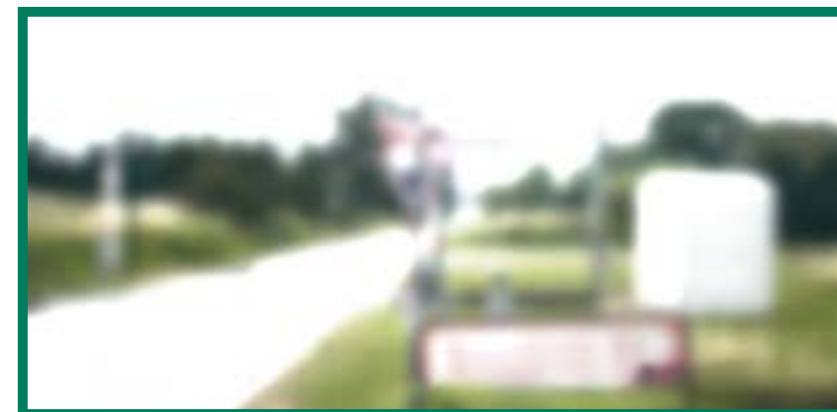


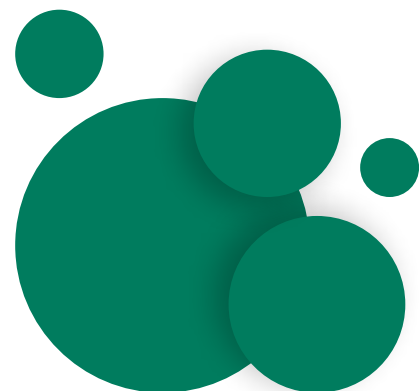
Foto udlånt af www.raðomssyn.dk



Billedet er et eksempel på, hvordan en person med grå stær ser verden

Grå stær kan beskrives som at kigge ud gennem en rude, der ikke er vasket ren.

Nogle vil opleve, at synet bliver dobbelt, og ofte får man problemer med blænding fra sollys eller fra modkørende trafikanter ved bilkørsel i mørke.



Hvad kan man gøre?

Grå stær kan behandles med en simpel operation, hvor den uklare linse fjernes og erstattes af en kunstig linse.

Hvis du har grå stær, bør du bruge solbriller med UV-beskyttelse og undgå rygning for at begrænse udviklingen af sygdommen.

Det er vigtigt med god belysning derhjemme.

Grøn stær

Grøn stær er kendetegnet ved, at man får blinde pletter i synsfeltet og mister orienteringsevnen.

Synsfeltet indsnævres langsomt, og efterhånden kan sygdommen føre til kikkertsyn, hvor synsfeltet er stærkt indskrænket.

Billedet er et eksempel på, hvordan en person med grøn stær ser verden



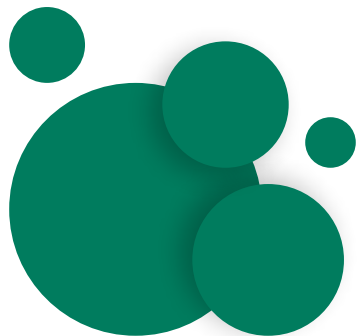
Ved fremskreden sygdom opleves kikkertsynet som at se igennem et sugerør.



Foto udlånt af www.raadomsyn.dk

Grøn stær kan udvikle sig uden smerter, og hjernen er desværre god til at kompensere for synsproblemerne.

Det betyder, at mange først opdager symptomerne, når de begynder at støde ind i ting, fordi synsfeltet er blevet mindre.



Grøn stær kan være arveligt. Derfor anbefales det, at man bliver undersøgt jævnligt hos øjenslæge efter 45-årsalderen, hvis man har forældre eller søskende med grøn stær.

Sygdommen kan både være kronisk og akut. Kronisk grøn stær er den mest udbredte form, der udvikler sig langsomt og 'kommer snigende'.

Akut grøn stær er en mindre udbredt form for grøn stær, som udvikler sig hurtigt og med et pludseligt forhøjet tryk i øjet.

Den akutte tilstand er smertefuld, og man oplever ofte farvede ringe omkring lyskilder samt et sløret syn.

Ofte får man også hovedpine og kvalme/opkastninger ved akut grøn stær.

Hvad kan man gøre?

Grøn stær behandles typisk med øjendråber, der sænker trykket i øjet.

Laserbehandling eller kirurgi er andre behandlingsmuligheder.

Alderspletter på nethinden (AMD)

Alderspletter på nethinden (AMD) kan gøre det svært at læse, fokusere på ansigter eller udføre aktiviteter, som kræver fokus på detaljer.

Der er to typer af AMD: tør AMD og våd AMD.



Billedet er et eksempel på, hvordan en person med AMD kan se verden.

Foto udlånt af www.raðomssyn.dk

Tør AMD

Tør AMD er den mest udbredte af de to AMD-sygdomme.

I begyndelsen oplever man kun få eller ingen symptomer. Efterhånden som sygdommen udvikler sig, kan der opstå flere blinde pletter i midten af synsfeltet.

Hvad kan man gøre?

Tør AMD kan ikke behandles, men sygdommen kan forebygges ved at dyrke motion og undgå rygning.

Hvis man har fået konstateret AMD på det ene øje, kan udvikling af sygdommen på det andet øje i nogle tilfælde forebygges med et specielt vitamintilskud.

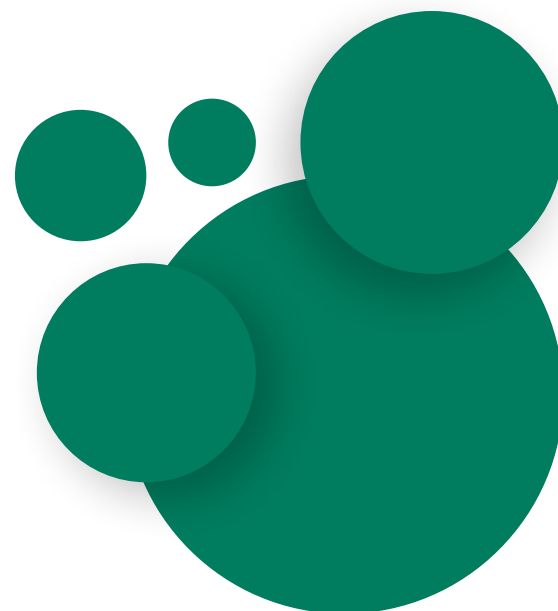
Du kan få information om dette hos en øjenlæge.

Våd AMD

Våd AMD udvikler sig typisk hos personer, der i forvejen har tør AMD.

Sygdommen er kendetegnet ved, at synet sløres og skævvrides. Lige linjer ses som buede, bogstaver knækker over, og ansigter forvrænges.

Våd AMD kan udvikle sig og ødelægge synet på få uger, så det er vigtigt at opsøge en øjenlæge, hvis man får symptomer.



Hvad kan man gøre?

Test dit syn regelmæssigt for eksempel ved at dække det ene øje med din hånd og så fokusere på en dørkarm. Hvis dørkarmen er buet eller har en brudt linje, så kontakt øjenlægen. Lav også testen med det andet øje.

Du skal også kontakte øjenlægen, hvis bogstaverne pludselig rykker sig eller ser forvrængede ud, når du læser.

Diabetisk øjensygdom

Diabetisk øjensygdom dækker over synsproblemer som følge af diabetes. Symptomerne kan være nedsat syn og uklart læsesyn og skyldes, at de små blodkar i øjet bliver ødelagt.

Hvis forandringerne opdages tidligt, kan de behandles, inden synet bliver truet.

Hvad kan man gøre?

Med korrekt regulering af blodsukkeret, kan man forebygge, at synet påvirkes.

Hvis du har diabetes, bør du få undersøgt øjnene regelmæssigt hos en øjenlæge.

Sygdommen kan udvikle sig uden eller med milde symptomer over lang tid og opdages derfor ofte meget sent.

Hvis tilstanden opdages i tide, kan den bremses med behandling.

Hvis du har diabetes, bør du også være opmærksom på andre øjensygdomme. Diabetes giver nemlig øget risiko for blandt andet grøn og grå stær.

Hjælp, støtte og rådgivning

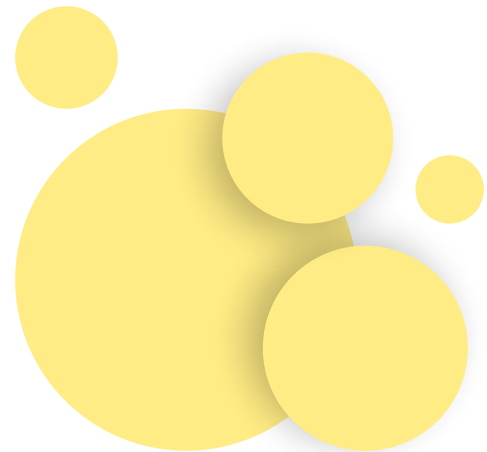
Der kan være mange spørgsmål i forbindelse med synstab, og det kan være svært at vide, hvor man skal gå hen.

Der findes forskellige fagpersoner, der kan hjælpe dig, afhængigt af om synstabet er nyopstået, har været undervejs længe eller skyldes egentlig øjensygdom.



Optiker

Hvis du oplever nye eller tiltagende udfordringer med at se skarpt eller har svært ved at læse, og du ikke har fået tjekket dit syn for nylig, kan det være en god idé at bestille tid til en synsprøve hos optikeren.



Her kan du få målt din synsstyrke og finde ud af, om dine synsudfordringer skyldes, at du har brug for briller, eller at de briller, du har, ikke længere hjælper dig tilstrækkeligt.

Optikeren kan også opdage begyndende øjensygdom og kan henvise dig til udredning og behandling hos øjenlægen.

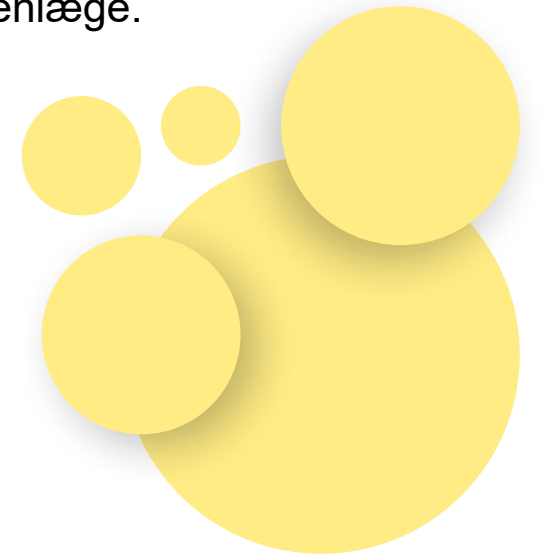
Øjenlæge

Hvis du oplever symptomer fra dine øjne, der ikke kan afhjælpes med nye briller, bør du kontakte en øjenlæge, der kan vurdere symptomerne.

Øjenlæger er speciallæger, der undersøger og behandler sygdomme i øjnene. Det er gratis at besøge en øjenlæge, der har aftale med sygesikringen, og det kræver ikke en henvisning.

Der kan dog være lang ventetid hos øjenlægen, hvis du ikke har alvorlige symptomer.

Hvis du oplever akutte symptomer fra øjnene, kan du i dagtimerne kontakte en øjenlæge.

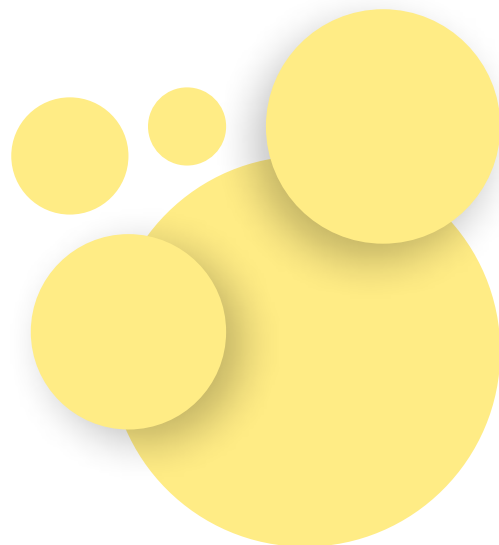


Uden for åbningstiderne kan du henvende dig til lægevagten, som kan henvise til en akutklinik. Der vil en læge afgøre, om du skal henvises til en øjenafdeling.

På **sundhed.dk** kan du finde en oversigt over alle landets øjenlæger, og hvor lang ventetid de har for ikke-akutte symptomer.

Praktiserende læge

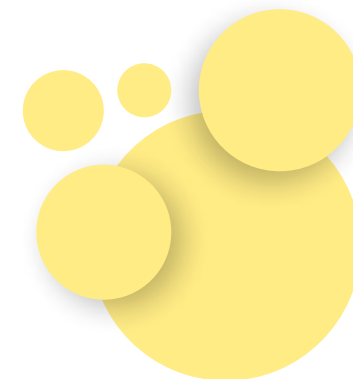
Du kan altid kontakte din praktiserende læge, hvis du er i tvivl om, hvilken hjælp du har brug for. Lægen kan vurdere symptomerne og henvise dig til akut behandling, om nødvendigt.



Synsrådgivning

Hvis du allerede er eller har været i behandling for en øjensygdom eller har et svært nedsat syn, kan du få vejledning hos din lokale synsrådgivning.

Synsrådgiverne vil vurdere, om du er i målgruppen for et egentligt rådgivningsforløb.



Rådgivning kan indebære vejledning i brug af hjælpemidler, kurser, hjælp til at søge økonomisk støtte eller generelle råd til livet med svært nedsat syn.

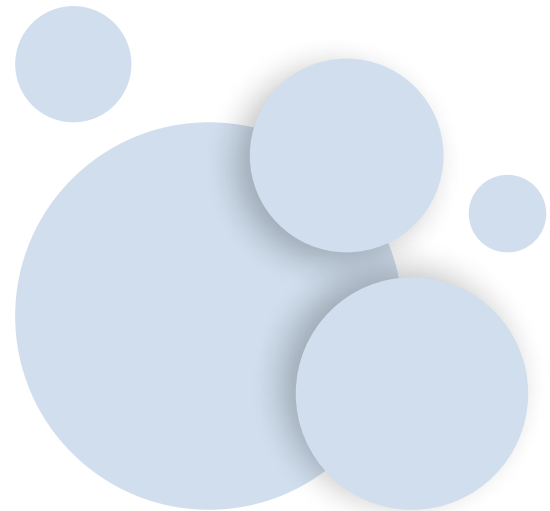
Det er gratis at henvende sig og kræver ikke en henvisning.

Hverdagen med nedsat syn

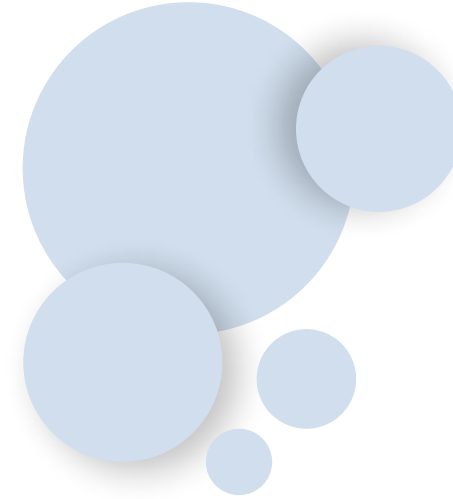
Brug af den rette belysning, forstørrelse og farvekontraster kan gøre livet og hverdagen med nedsat syn lettere.

Belysning

Korrekt belysning kan gøre en stor forskel, når synet er udfordret.



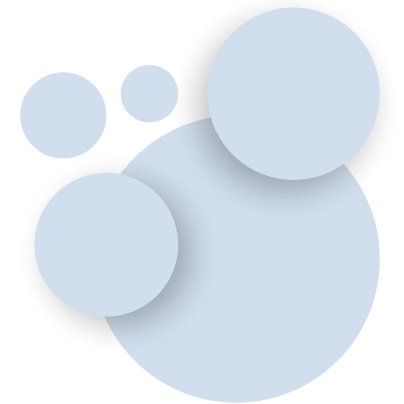
For at sikre dig, at lyset er tilstrækkeligt og tilpasset dine behov, bør du kombinere forskellig slags belysning i hvert rum, afprøve forskellige lamper og pærer og sikre dig, at dine lamper er tilpasset dit behov.



Udskift sparepærer til LED-pærer, der giver et bedre lys, og vælg pærer med en CRI-værdi på 90 eller højere. Det betyder, at pæren har en høj gengivelse af farver.

Vælg lyspærer med et hvidt (koldt) lys til lyskrævende aktiviteter, for eksempel i skrivebordslampen.

Vælg lyspærer med et gult/orange (varmt) lys til afslapning.



Forstørrelse

Du kan få brug for svagsynsoptik, der kan forstørre ting.

Det kan for eksempel være lupper med eller uden indbygget lys eller lupbriller, hvor luppen er indbygget i brillestellet.

Derudover findes der også en række elektroniske synshjælpemidler.

Normalt har man brug for svagsynsoptik, såsom lupper, lupbriller, luplamper, kikkerter, kikkertbriller og lignende, når ens synsstyrke, eller synsevne, er på 30 % eller derunder.

Du kan ansøge om svagsynsoptik gennem optikeren eller synsrådgivningen.

Rettigheder

Hvis du har nedsat syn og har brug for særlige hjælpemidler for at klare hverdagen, kan du i nogle tilfælde få bevilget et hjælpemiddel af kommunen.

Om du har ret til at få for eksempel en læselup, en lampe eller lignende betalt afhænger blandt andet af, hvor dårligt dit syn er, og hvordan din synsnedsættelse påvirker dig i hverdagen.

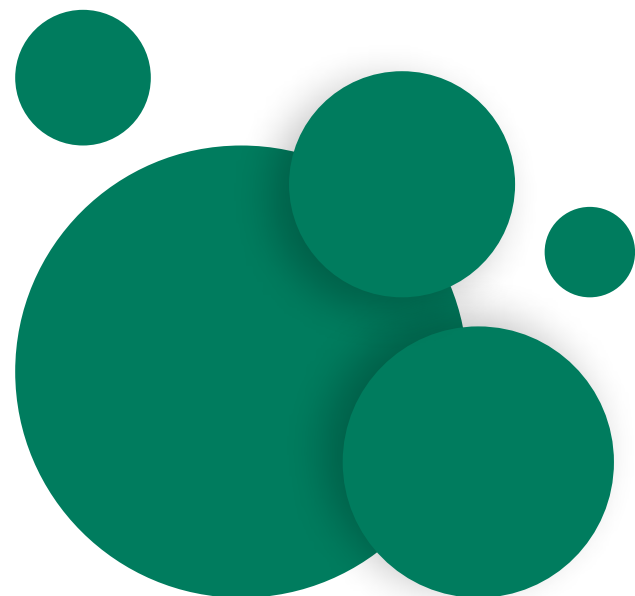
Det er din kommune, der afgør, om der kan gives støtte til et hjælpemiddel.

Som udgangspunkt skal kommunen yde støtte, hvis hjælpemidlet kan afhjælpe de varige følger af din nedsatte funktionsevne væsentligt eller kan lette dagligdagen i dit hjem væsentligt.



Du skal søge om støtte, inden du køber et hjælpemiddel.

Det er vigtigt, for der gives ikke tilskud til hjælpemidler, du allerede har købt.



30

Kommunen kan bevilge det bedst egnede, billigste hjælpemiddel. Hvis du gerne vil have et andet, dyrere, hjælpemiddel, skal du selv betale den ekstra udgift.

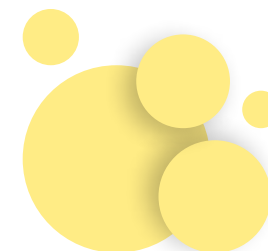
Du søger gennem din optiker eller synskonsulent.

Nyttige hjemmesider

Råd om Syn

På Råd om Syns hjemmeside kan du blandt andet finde gode råd til hverdagen med synsnedsættelse, og hvor du kan få hjælp. Læs eller lyt også til personlige historier om at leve med synsnedsættelse.

www.raadomsyn.dk



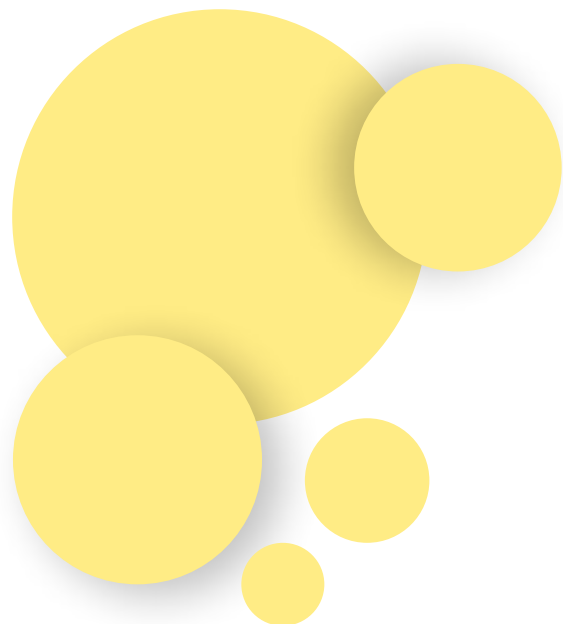
Øjenforeningen

På Øjenforeningens hjemmeside kan du blandt andet finde uddybende information om nedsat syn, øjet, øjensygdomme, tage en synstest og læse om forskning på øjenområdet.

www.ojenforeningen.dk

31





Instituttet for blinde og svagsynede (IBOS)

På IBOS' hjemmeside kan du blandt andet finde uddybende oplysninger om mulighederne for rådgivning, vejledning og personlige historier om livet med nedsat syn.

Her kan du også finde frem til sociale aktiviteter for personer med nedsat syn.

www.ibos.dk

Særligt til dig, som er pårørende

Som pårørende kan det være svært at finde balancen mellem at tilbyde hjælp og at overtage. Det vigtigste er at tale sammen og spørge den, der har nedsat syn, hvad vedkommende gerne vil have hjælp til.

- 1 Tilbyd din hjælp, og respekter, hvis den bliver afvist.
- 2 Flyt ikke rundt på tingene i for eksempel køkkenskabe.
- 3 Bistå med at få købt bedre lys og lamper.
- 4 Luk skabe og skuffer efter dig, og sæt stole ind til bordet.

- 5 Vælg steder med godt lys og klare afgrænsninger. Offentlige rum som for eksempel kulturhuse og indkøbscentre er ofte meget store og har flere funktioner. De kan være svære at orientere sig i med nedsat syn.



6 Vend dig mod personen med nedsat syn, når I taler sammen. Det kan være sværere at orientere sig, hvis ens samtalepartner er i udkanten af synsfeltet.

7 Undgå buffet, når du holder arrangementer eller skal vælge en restaurant, hvis en gæst har nedsat syn.

8 Beskriv madens placering på tallerkenen.

Brug for eksempel urskiven som rettesnor: "Kødet ligger kl. 6, salaten ligger klokken 10, kartoflerne ligger klokken 2". Anret gerne, så det der typisk skal skæres, som for eksempel kød, ligger først for på tallerkenen, dvs. kl. 6.

9 Præsenter dig selv, og skab fysisk kontakt, når du kommer ind i et rum, for eksempel ved at give hånd eller lægge en hånd på skulderen. Du bør også sige det, når du forlader rummet igen.

10 Sæt ord på dine handlinger og bevægelser. Du kan sige "jeg tror lige, jeg vil tørre bordet af". Så ved personen med nedsat syn også, hvad der sker.

11 Hvis du må gå et øjeblik, kan du give personen med nedsat syn et holdepunkt, for eksempel en stol, en væg eller andet, der har en kendt placering.

12 Tilbyd at være ledsager. Lad personen tage dig i armen, og gå lidt foran, så du kan afværge eventuelle forhindringer.

Materialet er udarbejdet i forsknings- og udviklingsprojektet "Uopdaget Synstab".
Projektet er støttet af Interreg Öresund-Kattegat-Skagerrak
og foregår i et samarbejde mellem følgende partnere:



Interreg



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Öresund-Kattegat-Skagerrak

Materialet er udarbejdet af og i samarbejde med:



Dele af materiale og fotos i dette hæfte er venligst udlånt
af www.raadomsyn.dk, der er finansieret af Velux Fonden

VELUX FONDEN