



Har du nedsatt syn?

Har du börjat få svårare att se? Det behöver inte vara ett oövervinneligt hinder i vardagen. Här får du goda råd och kunskap om hur du som har nedsatt syn kan underlätta vardagen.





Har du nedsatt syn?

Författare: Andrea Nedergaard Jensen

Först utgiven i Danmark 2023.

Originallets titel: Er dit syn blevet dårligere?

Översättning: Emma Swahn

Svensk faktagranskare: Jeanette Källstrand

All kopiering och distribution av denna broschyr är utan skriftligt medgivande från upphovsrättsinnehavarna förbjudet enligt lagen om upphovsrätt.

Grafisk design och sättning: Kristin Cæcilie Kloster

Broshyren är framtagen inom ramen för "Oupptäckt synnedsättning", ett danskt-svenskt forsknings- och utvecklingsprojekt medfinansierat av Interreg Öresund-Kattegat-Skagerrak. Läs mer om projektet på www.hh.se/synkoll.

Materialet i broschyren baseras på information från www.rådomsyn.dk som finansieras av Velux-fonden. Broschyren har anpassats för svenska förhållanden baserat på information från www.sankterik.se, www.1177.se samt www.halmstad.se.

Första svenska utgåvan 2024

Innehåll

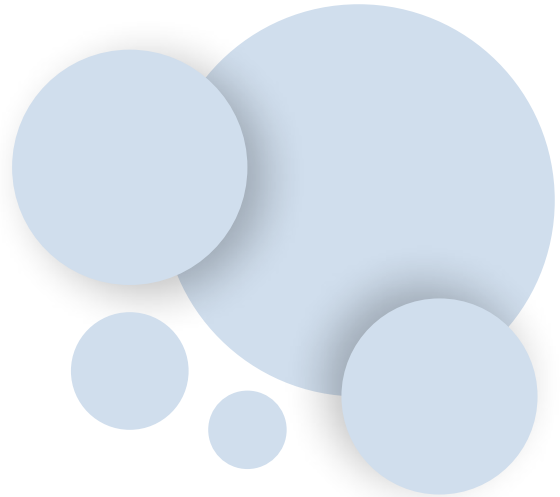
Ögonen åldras	6
Vanliga tecken på nedsatt syn	8
Åldersrelaterade ögonsjukdomar	10
Grå starr (katarakt)	11
Glaukom (grön starr)	13
Åldersförändringar i gula fläcken (Åldersrelaterad Makuladegeneration eller AMD)	16
Diabetesrelaterade ögonsjukdomar	20

Guide till att söka vård	21
Optiker	22
Ögonmottagning	23
Sjukvårdsrådgivningen 1177	23
Vardagen med nedsatt syn	24
Stöd	27
Till dig som är anhörig	29
Bra webbplatser	32

Ögonen åldras

För de flesta av oss kommer ögonen och synen att förändras med åldern. Det kan till exempel bli svårare att se tydligt på olika avstånd – det är helt naturligt.

Nedsatt eller suddig syn kommer ofta smygande. Vissa börjar se sämre på nära håll redan i 40-årsåldern.

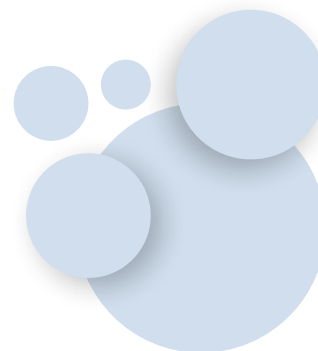


Det beror bland annat på att ögats lins blir mindre elastisk med åldern, och du kan komma att behöva läsglasögon, om du inte redan har ett par.

Om din syn plötsligt förändras, eller dina synproblem generellt blir värre är det viktigt att agera.

Om du tror att du eller en anhörig har en synnedsättning är det bra att kontakta en optiker eller ögonmottagning.

Här kan du läsa om de vanligaste synförändringarna och ögonsjukdomarna. Du får även veta vad du behöver vara uppmärksam på, var du kan få hjälp och råd och vad du själv kan göra för att underlätta vardagen om du lever med nedsatt syn.



Vanliga tecken på nedsatt syn

1

Problem med detaljseende:

Du har problem med att läsa tidningen, undertexter eller innehållsförteckningar, trots glasögon eller kontaktlinser.

Det kan även hända att du slutar med vissa hobbyer som kräver att du kan se små detaljer.

2

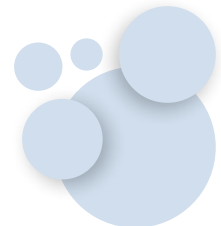
Problem med att se på avstånd:

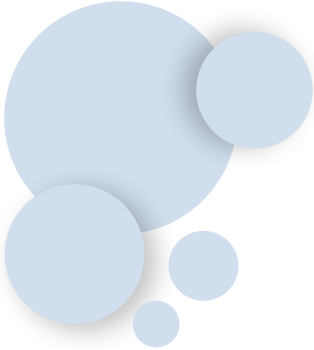
Du behöver sätta dig närmare teven och kan inte känna igen personer på avstånd.

3

Problem med färgseendet:

Du har svårt att känna igen eller se skillnad på färger.





4

Problem med ljus:

Du har ett större behov av ljus än tidigare, eller så vill du att ljuset dämpas.

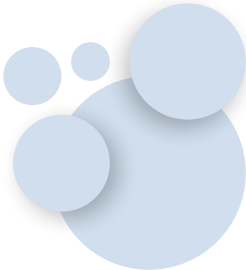
Det kan också vara så att du inte längre vill köra bil på kvällen för att du blir bländad av mötande trafik eller har svårt att se i mörker.

5

Otrygghet:

Du går in i möbler, vill helst känna dig fram med händerna, och känner dig otrygg när du är ute på egen hand.

Det kan också vara så att du har svårt att uppfatta mindre nivåskillnader på marken.



Åldersrelaterade ögonsjukdomar



Många ögonsjukdomar utvecklas långsamt, och det kan upplevas som om de kommer smygande.

Därför är det bra att regelbundet kontrollera synen hos optikern och vara uppmärksam på eventuella förändringar.

Några ögonsjukdomar kan vara ärftliga. Om det finns ögonsjukdomar i familjen bör du därför vara särskilt uppmärksam.

Här kan du läsa om några olika ögonsjukdomar och hur de kan behandlas.

Grå starr (katarakt)

Grå starr kännetecknas av suddig syn som kan göra det svårt att se både på nära håll och på avstånd.

Det kan till exempel bli svårare att läsa böcker, texter på teve och vägskyltar.



Grå starr kan också göra det svårare att känna igen folk på gatan.

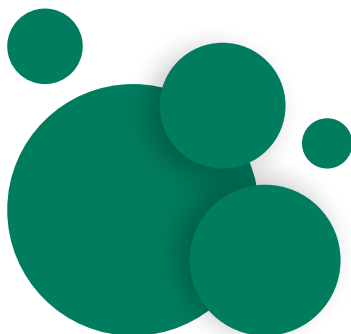


***Bilden visar
hur en person
med grå starr
kan uppfatta sin
omgivning.***

Fotot har lånats ut av www.raadomsyn.dk

Grå starr kan ibland beskrivas som att kika ut genom en smutsig fönsterruta.

En del upplever att de ser dubbelt med ett öga. Ofta får man problem med bländning av solljus eller mötande trafik i samband med bilkörning när det är mörkt.



Vad kan man göra?

För att förebygga grå starr bör du använda solglasögon med UV-skydd och undvika rökning. Detta kan även begränsa utvecklingen.

Det är viktigt att ha bra belysning hemma för att kunna se så bra som möjligt.

Grå starr behandlas med kirurgi där den egna grumliga linsen tas bort och ersätts med en konstgjord lins.

Glaukom (grön starr)



Glaukom kännetecknas av att man kan få blinda fläckar i det perifera synfältet. Det kan vara så att man inte märker det till en början.

Synfältet krymper långsamt, och efter hand kan sjukdomen leda till så kallad kikarsyn eftersom synfältet är väldigt begränsat.

***Bilden visar
hur en person
med glaukom
kan uppfatta sin
omgivning.***



Fotot har lånats ut av www.rådomsyn.dk

Glaukom kan utvecklas utan att man har ont eller märker av det, samtidigt som hjärnan tyvärr är bra på att kompensera för synproblemen.

Det betyder att många först märker av symptomen när synfältet har blivit så litet och de ser så dåligt att de börjar att gå in i saker.

Glaukom kan vara ärftligt. Om man har minst en nära släkting såsom förälder, syskon eller barn med någon form av glaukom uppmanas man därför att undersöka ögonen regelbundet hos en optiker eller ögonläkare efter 50 års ålder.

Sjukdomen kan vara både kronisk och akut.

Den vanligaste formen är öppenvinkelglaukom, vilken är en av de kroniska formerna. Den utvecklar sig långsamt och kommer smygande.

Akut glaukom är en mindre vanlig variant som utvecklas snabbt och med ett plötsligt förhöjt tryck i ett av ögonen, vanligtvis under den mörka årstiden.

Det akuta tillståndet gör mycket ont och man upplever ofta färgade ringar omkring ljuskällor samt suddig syn.

Ofta påverkas även allmäntillståndet och man drabbas av huvudvärk och illamående eller kräkningar.

Vad kan man göra?

Glaukom behandlas vanligtvis med ögondroppar som sänker trycket i ögat.

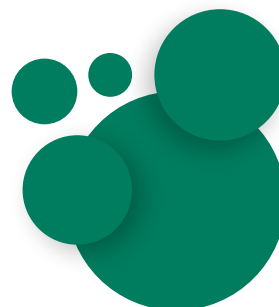
Laserbehandling eller operation är andra behandlingsalternativ.

Åldersförändringar i gula fläcken

(åldersrelaterad makuladegeneration eller AMD)

Åldersförändringar i gula fläcken (AMD) kan göra det svårt att läsa, uppfatta ansikten eller utföra aktiviteter som kräver att man kan se detaljer.

Det finns två olika former: våta och torra förändringar.



Bilden visar hur en person med AMD kan uppfatta sin omgivning.

Fotot har lånats ut av www.rådomsyn.dk

Torr AMD

Torr AMD är den vanligaste formen av AMD. Den kommer oftast smygande under lång tid.

I början upplever man bara få eller inga symptom alls. I takt med att sjukdomen utvecklas kan det uppstå fler suddiga fläckar i mitten av synfältet.

Vad kan man göra?

Torra förändringar kan inte behandlas, men sjukdomen kan förebyggas genom regelbunden motion och att undvika rökning.

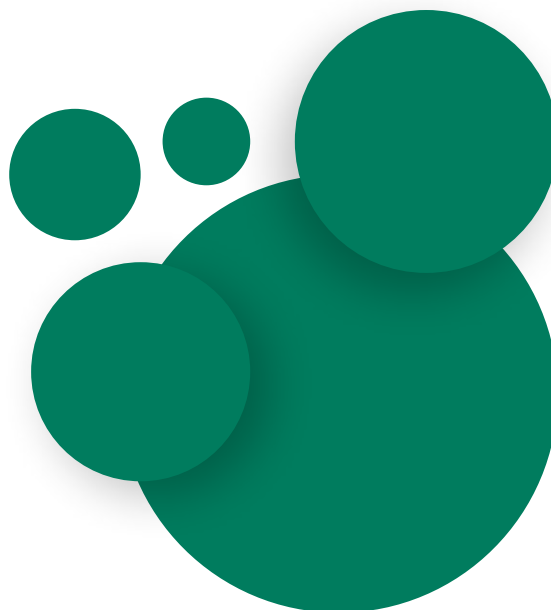
Om man har fått konstaterad AMD på det ena ögat kan man i vissa fall förebygga eller bromsa utvecklingen av sjukdomen på det andra ögat med ett särskilt vitamintillskott. Du kan få information om detta hos en ögonläkare.

Våt AMD

Våt AMD utvecklas vanligtvis hos personer som redan har torr AMD.

Sjukdomen kännetecknas av att synen blir suddig och förvrängd. Raka linjer ser krokiga ut, bokstäver bryts av och ansikten ser förvrängda ut.

Våt AMD kan utvecklas och förstöra synen på bara några få veckor, så det är viktigt att uppsöka en ögonläkare om man får symptom.



Vad kan man göra?

Det kan vara bra att du själv testar synen regelbundet, till exempel genom att växelvis täcka ena ögat och fokusera på en dörrkarm.

Om dörrkarmen är böjd eller har en avbruten linje, kontakta en ögonmottagning. Gör testet på båda ögonen.

Kontakta en ögonmottagning om bokstäver plötsligt börjar röra på sig eller ser förvrängda ut när du läser.

Våt AMD kan behandlas med läkemedel som ges i ögat, om tillståndet uppmärksammas i tid. Denna behandling ges på en ögonmottagning. Behandlingen kan bromsa sjukdomsförloppet, men inte bota det.

Efteråt behöver man gå på regelbundna kontroller, eftersom behandlingen i många fall behöver upprepas.

Diabetesrelaterade ögonsjukdomar

Diabetesrelaterade ögonsjukdomar omfattar synproblem som beror på diabetes.

Den nedsatta synen kan bero på förändringar i ögats näthinna.

Om förändringarna uppmärksammas tidigt kan de behandlas innan synen hotas.

Vad kan man göra?

Genom att regelbundet kontrollera blodsockret och se till att det håller sig inom de rekommenderade gränserna kan man förebygga att synen påverkas.

Ögonsjukdomen kan utvecklas utan eller med lindriga symptom över en lång tid, men om sjukdomen upptäcks i tid kan den bromsas med behandling. I

Sverige finns screening, vilket innebär att alla personer med diabetes regelbundet kallas för kontroll av näthinnornas utseende.

Om du har diabetes bör du även vara uppmärksam på andra ögonsjukdomar. Diabetes ökar nämligen risken för bland annat grå starr.

Guide till att söka vård

Man kan ofta ha frågor gällande sin syn och det kan vara svårt att veta vart man ska vända sig.

I den här guiden får du veta var du kan få råd och hjälp.

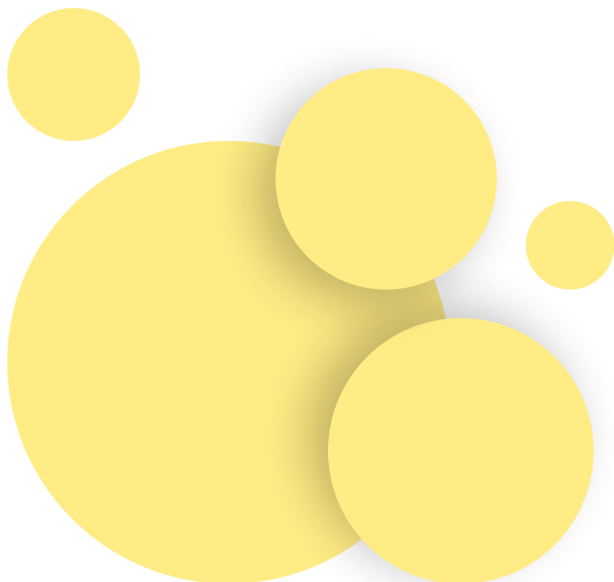


Optiker

Om du ser lite sämre än tidigare eller din syn har blivit sämre under de senaste sex månaderna kan det vara bra att boka tid för en synkontroll hos optikern.

Här kan man undersöka din synskärpa och få veta om dina synproblem beror på att du behöver glasögon eller om dina befintliga glasögon inte längre hjälper dig tillräckligt.

Optikern kan också uppmärksamma begynnande ögonsjukdomar och skicka en remiss till en ögonmottagning.



Ögonmottagning

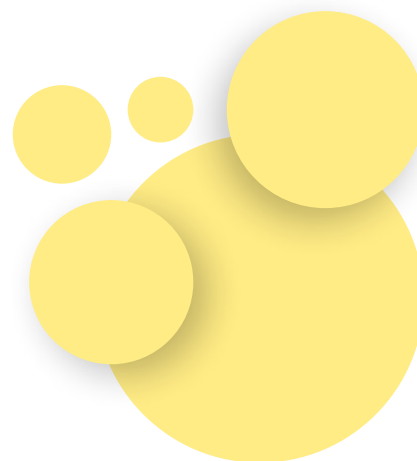
Om din syn blir sämre på kort tid eller du får akuta symptom bör du genast kontakta en ögonmottagning som kan bedöma symptomen.

På en ögonmottagning träffar du specialistutbildad personal för undersökning och eventuell behandling.

Genom att ringa en ögonmottagning under dagtid eller 1177 under jourtid kan du hänvisas rätt.

Sjukvårdsrådgivningen 1177

Du kan alltid få sjukvårdsrådgivning genom att ringa telefonnummer 1177. Där kan du få hjälp med att bedöma symptom och var du kan söka vård.



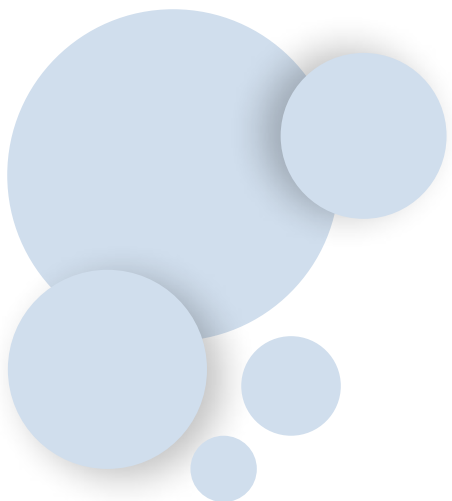
Vardagen med nedsatt syn

Att använda sig av bra belysning, förstoring och starka färgkontraster kan göra livet och vardagen med nedsatt syn lättare.

Belysning

Bra lampor och ljuskällor kan göra stor skillnad när man har problem med synen. Även om man som äldre inte har några särskilda synproblem kan bra belysning göra vardagen enklare.

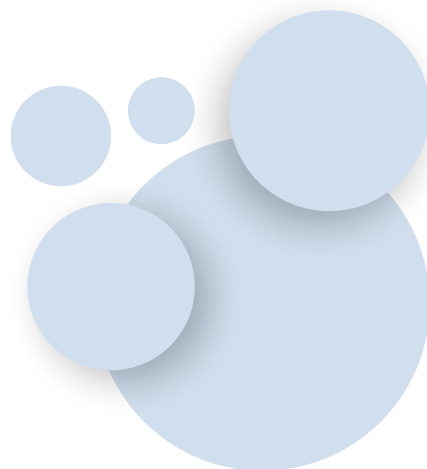
För att vara säker på att ljuset är tillräckligt och anpassat efter dina behov bör du kombinera olika slags belysning i varje rum.



Byt ut energisparlampor till LED-lampor som ger ett bättre ljus och välj ljuskällor med ett CRI-värde på 90 eller högre. Det innebär att lampan har en hög färgåtergivning.

Välj ljuskällor med vitt (kallt) ljus till lampor för aktiviteter som kräver mycket ljus, till exempel skrivbordslampan.

Välj ljuskällor med gult/orange (varmt) ljus till mysbelysning.

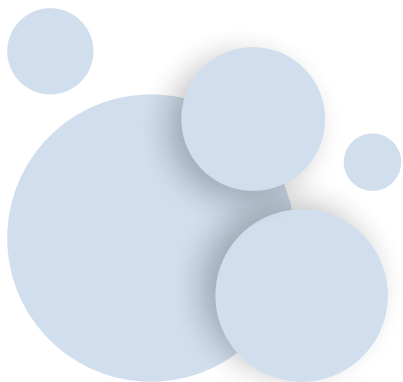


Förstoring

Du kan behöva hjälpmedel som kan förstora saker.

Det kan till exempel vara förstoringsglas med eller utan inbyggt ljus.

Utöver det finns det också en rad elektroniska synhjälpmedel.



Vanligtvis har man behov av hjälpmedel såsom förstoringsglas, luppglasögon, kikare, kikarglasögon eller liknande när synskärpan är 0,3 eller lägre, eller om du har större förändringar i ditt synfält.

Om du uppfyller kraven för att få en remiss till regionens syncentral kan du få hjälp med att prova ut rätt hjälpmedel samt få råd och tips i vardagen.

Stöd

Kommunen

Efter beslut från en kommunal biståndshandläggare kan kommunen ge en person med nedsatt syn olika stöd som exempelvis hemtjänst, färdtjänst och ledsagning. Lagstiftning och kommunala riktlinjer styr beslut om de olika insatserna.



Du kan även kontakta en syninstruktör som kan göra hembesök och ge dig råd om vad du kan göra för att underlätta vardagen.

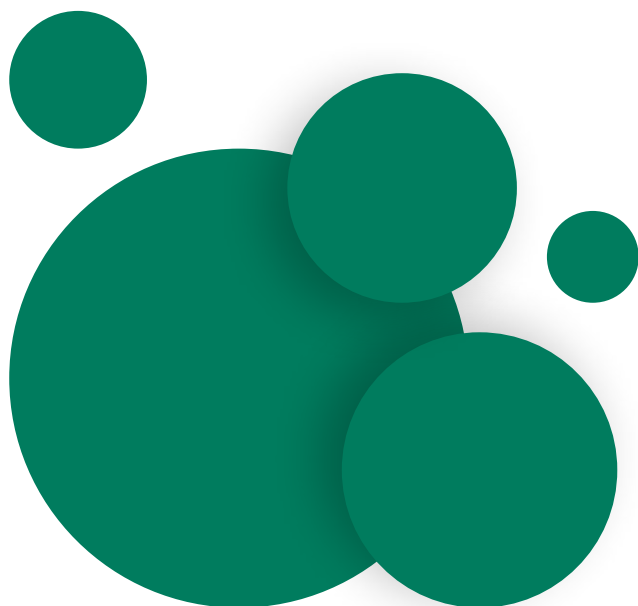


Syncentralen

Om du har varaktigt måttlig till svår synnedsättning eller är blind kan en ögonläkare skriva en remiss till regionens syncentral.

På syncentralen sker en behovsbedömning och utprovning av olika hjälpmedel och det tas fram en individuell plan för dig. Där får du även råd och tips för att underlätta vardagen.

Här finns flera olika yrkeskategorier som optiker, synpedagoger, kuratorer och psykologer.



Till dig som är anhörig

Som anhörig kan det vara svårt att hitta balansen mellan att vara ett stöd och att ta över. Det viktigaste är att prata med varandra och att fråga personen med synnedsättning vad hen vill ha hjälp med.

1 | Erbjud din hjälp och respektera om du får ett nej.

2 | Flytta inte runt på saker i hemmet.

3 | Hjälp till att köpa bättre ljuskällor och lampor.

4 | Stäng skåp och lådor efter dig och skjut in stolen under bordet när den inte används.

5 | Välj mötesplatser med bra ljus och tydliga avgränsningar. Offentliga platser som till exempel kulturhus och shoppingcentrum är ofta väldigt stora och det kan vara svårt att orientera sig där med en synnedsättning.



6 Vänd dig mot personen med synnedsättning när ni pratar. Det kan vara svårare att orientera sig om ens samtalspartner är i utkanten av synfältet.

7 Om en gäst har en synnedsättning är det bra att undvika bufféer när du bjuder på mat eller ska välja en restaurang.

8 Beskriv matens placering på tallriken. Använd till exempel en urtavla som exempel: "Köttet ligger vid klockan sex, salladen vid klockan tio och potatisen vid klockan två."

Ordna gärna så att det som vanligtvis ska skäras, som exempelvis kött, ligger närmast bordskanten.

9 Presentera dig själv när du kommer in i ett rum, både muntligen och fysiskt genom att ta i hand. Du bör också säga till när du lämnar rummet.

10 Berätta vad du gör och hur du rör dig. Du kan till exempel säga "Nu tänker jag torka av bordet". På så sätt vet personen med nedsatt syn också vad som händer.

11 Om du behöver gå i väg en stund kan det vara bra för personen med synnedsättning att vänta vid en specifik plats, exempelvis vid en stol, en vägg eller något annat förhålla sig till.

12 Erbjud dig att vara ledsagare. Låt personen hålla din arm medan du själv går lite framför så att du kan manövrera eventuella hinder.

Bra webbplatser

1177: Synnedsättning

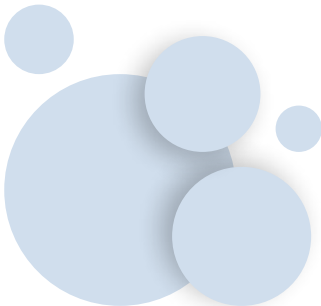
Här kan du läsa mer om synnedsättningar som beror på ögonsjukdomar, sjukdomar i kroppen och skador på ögat.

[www.1177.se/sjukdomar--besvar/
ogon-oron-nasa-och-hals/syn/synnedsattning](http://www.1177.se/sjukdomar--besvar/ogon-oron-nasa-och-hals/syn/synnedsattning)

1177: Synhjälpmedel

Här kan du läsa om olika sorters synhjälpmedel.

www.1177.se/undersokning-behandling/hjalpmedel/syn



Synskadades riksförbund (SRF)

SRF är en ideell intresseorganisation av och för synskadade. Här kan du bland annat hitta information om synskador, synskadade och de frågor som SRF driver.

www.srf.nu

Kunskapsguiden

Kunskapsguiden är en webbplats som samlar kunskapsstödjande produkter från Socialstyrelsen, andra myndigheter och aktörer. Här kan du läsa om hur det är att leva med synnedsättning.

www.kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/funktionshinder/synnedsattning-och-blindhet/

S:t Eriks ögonsjukhus

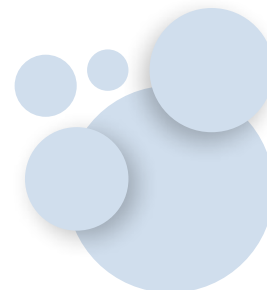
S:t Eriks ögonsjukhus är det enda sjukhuset i Sverige inriktat på ett enda organ, ögat. Sjukhuset erbjuder akut och specialiserad ögonsjukvård, forskning och utbildning.

www.sankterik.se

Halmstads kommun: Synnedsättning

I Halmstads kommun finns syninstruktörer som ger stöd och hjälp till dig som har måttlig till grav synnedsättning.

www.halmstad.se/omsorgochstod/hjalpivardagslivochhem/synochhorsesnedsattning.n934.html



Materialet har tagits fram i forsknings- och utvecklingsprojektet "Oupptäckt synnedsättning".
Projektet stöds av Interreg Öresund-Kattegat-Skagerrak
och sker i samarbete med följande partner:



Interreg



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Öresund-Kattegat-Skagerrak

Materialet har tagits fram av och i samarbete med:



NÆSTVED

Delar av materialet och fotona i den här broschyren har lånats ut
av www.raadomsyn.dk som finansieras av Velux-fonden.

VELUX FONDEN