



FREDENSBORG
KOMMUNE

NEDSAT SYN?

**GODE RÅD
TEST DIG SELV
HER FÅR DU HJÆLP**



Synet ændres med alderen. Jo ældre du bliver, jo større er risikoen for at få en øjensygdom, behov for briller eller andre syns-hjælpemidler.

De mest almindelige øjensygdomme er f.eks.: grå stær, grøn stær, forkalkninger på nethinden, nethindeløsning og slappe øjenlåg.

Grå stær.

Linsen i øjet bliver uklar. Det giver sløret syn og man bliver blændet i stærkt sollys. Nogle mennesker vil opleve dobbelt-syn. Syns-nedsættelse er især mærkbar om natten. Ved svær grå stær kan andre se, at øjets linse er grå. Man kan få grå stær i begge øjne samtidig. Grå stær kan opereres. Det gælder for alle, uanset alder. Operationen foregår ambulantly og tager cirka 15-30 minutter.

Grøn stær.

Der er flere typer grøn stær. Men generelt for alle typer af grøn stær er, at trykket i øjet bliver for højt, og at der ikke kommer ilt og næring til synsnerven. Nervecellerne dør og der opstår "blinde pletter" i øjnene. De optræder som grå skygger. Nogle mennesker får smerter i øjnene, et hårdt ømt øje eller grå-syn i kanten af synsfeltet. Det er ikke sikkert, at man oplever symptomer på grøn stær. Behandlingen tilsigter at sænke trykket i øjet. Ubehandlet grøn stær kan medføre, at man bliver blind.

Forkalkninger på nethinden.

30 % af ældre over 75 år har aldersforandringer i den gule plet i øjet. Symptomerne er: tåget syn, at lige linjer opleves som krumme eller skæve, f.eks. dørkarmen eller flagstangen. Oplevelsen af farver ændres, især farverne gul og blå. Forkalkningen medfører, at man får en sort plet midt i synsfeltet. En vis del af orienterings-synet bevares. Man bliver aldrig helt blind. Lys eller laserbehandling kan bremse nogle former for forkalkninger, hvis sygdommen behandles i tide.

Nethindeløsning.

Ca. 600 personer får nethindeløsning pr. år. Et af de første tegn på sygdommen er pludselige lysglimt i synsfeltet, eller "fluer" (uklarheder), som svømmer rundt i synsfeltet. Fluerne opleves tydeligst imod en grå himmel. Symptomerne kan være kortvarige eller vare op til et par døgn. Både "fluer" og lysglimt er derfor symptomer, man skal tage alvorligt.

Slappe øjenlåg.

Huden over øjnene bliver slappere med årene. Påvirkes synet af dette, kan problemet klares med en ambulantly operation.



Test.

(sæt en cirkel omkring det svar, der passer).

Synes du selv, at du har problemer med dit syn?

A) Nej B) Ja

Kan du læse almindelig tekst i aviser, ugeblade eller på TV med de briller, du har?

A) Ja, med noget besvær B) Ja, med meget besvær C) Nej.

Har du måttet opgive fritidsinteresser pga. problemer med synet, kryds og tværs mv.?

A) Nej B) Ja

Kan du færdes alene udendørs?

A) Ja, på kendte steder B) Nej

Må du gå tæt på andre, for at kunne se deres ansigt?

A) Ja, altid B) Somme tider C) Nej

Har du været i kontakt med syns-rådgivningen på kommunikationscenteret?

A) Ja B) Nej

Hvornår var du sidst hos øjenlæge?

A) For mindre end et år siden B) For mere end et år siden.

Er dit syn blevet nedsat siden du var hos øjenlægen?

A) Nej B) Ja

Resultat:

Har du svaret **A** til alle spørgsmål, har du ikke problemer med dit syn.

Har du svaret **B** eller **C** en eller flere gange, bør du kontakte synskonsulenterne på Kommunikationscenteret i Hillerød.

Se adresse og telefonnummer på side 4.



Hvor kan jeg få hjælp?

Tal med din læge eller øjenlæge, hvis der sker ændringer med dit syn. Du kan henvende dig til en øjenlæge, uden henvisning fra egen læge.

Ved akutte smerter i øjnene eller ved synsforstyrrelser, bør du straks kontakte øjenlægen eller vagtlægen. Vagtlægens kan kontaktes på tlf. 4825 0041, hverdage imellem kl. 16.00-08.00, lørdag, søndag og helligdage hele døgnet.

Kommunikationscenteret i Hillerød kan hjælpe dig med gode råd, vejledning og hjælpemidler. Adressen er: Skansevej 2 D, 3400 Hillerød, tlf. 4824 2200, dagligt kl. 9.00-12.00.

Den sidste torsdag i måneden er der åbent hus. Du kan se de forskellige syns-hjælpemidler og få vejledning mellem kl. 16.00-18.00.

På biblioteket kan du låne bøger med ekstra stor skrift, og bøger, som er indtalt på bånd.

Dansk Blindebibliotek (DBB) udlåner et stort udvalg af f.eks.: Aviser, tidsskrifter, lydbøger mm. Tlf. 3927 4444

På tekst-tv, TTV, DR side 399 og TV2 side 333 kan du få undertekster på danske tv-udsendelser. Teksterne kan forstørres på de fleste tv. Læs hvordan i brugervejledningen til dit tv.

Har du behov for et forebyggende hjemmebesøg, kan du kontakte forebyggelseskoordinator i:

Fredensborg tlf. 7256 2357

Humlebæk tlf. 7256 2351

Nivå og Kokkedal, tlf. 7256 2577

Vi træffes bedst mellem kl. 9-10 alle hverdage

Kilder: www.netdokter.dk, Praktisk værktøj til opsporing af ældre med alvorlige høre- og synsproblemer, Videnscenter for DøvBlindBlevne, 2003.,

<http://www.vos.dk/022002/VOSO20211.html>

Foto: Heidi Niemeier

