

VELKOMMEN

22. oktober 2008

D V K H C R
N S D V C H O
D C N K O H R S



Utgangspunkt

- **Syn – mer enn rehabilitering**
- **Samarbeid mellom Norges Optikerforbund og Norges Blindedeforbund**
- **Dagens foredrag - en del av en større satsing på forebygging; Verdens synsdag**
 - *Utsendelse til 170.000*
 - *Synsweb – www.altomsyn.no*
 - *Synstelefon*
 - *Forskningsprosjekt om syn ved 65 år*
 - *Informasjonsmøter i alle fylker*



Resultater 2007

- **Førstegangsprosjekt - pilot**
- **Hovedkonklusjonen var at informasjonsutsendelsen og helheten i prosjektet i 2007 var vellykket.**



Kveldens program

- **Norges Blindeforbund**
- **Norges Optikerforbund**
- **Evt. spørsmål**
- **Kaffeservering / kulturelt innslag**



Hvorfor (1)

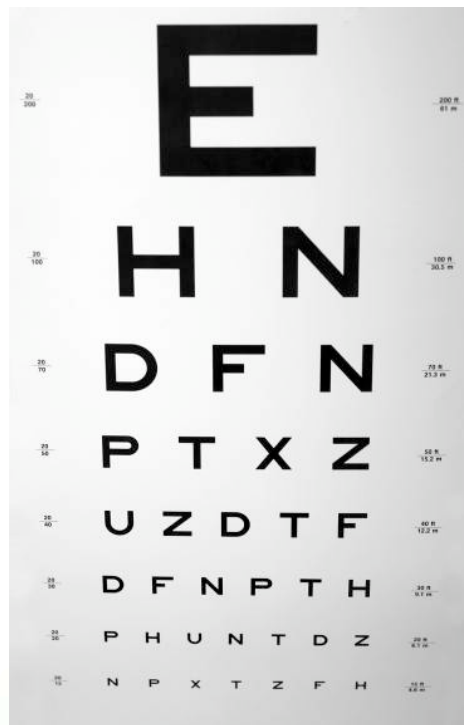
- **130.000 nordmenn har i følge Verdens helseorganisasjon så svekket syn at de har problemer med dagligdagse gjøremål som å lese avisen, kjenne igjen folk på gaten og å gå i butikken**
- **Mer enn tusen er helt blinde**

Hvorfor (2)

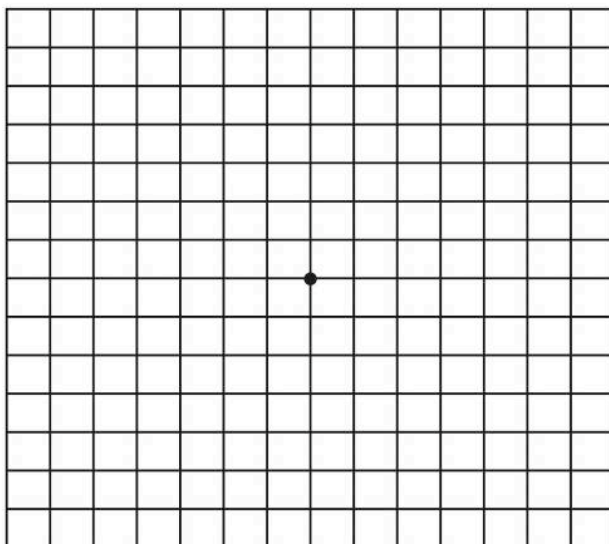
- Mange vet ikke at de har synsproblemer
- Hva med deg og dine?



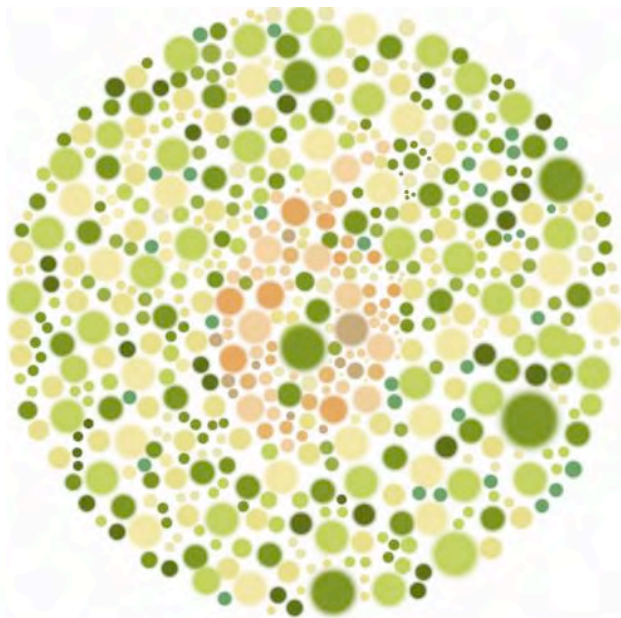
Synstavle



Amslertest AMD



Fargeblindhetstest



Fakta om syn

- **80 % av sanseinntrykkene**
- **25 % av verdens funksjonshemmede**
- **Grå stær utgjør 47,8 % av alt synstap**
- **Mer enn hver tiende person over 70 år er praktisk blinde av macula degenerasjon**
- **Diabetes retinopati**
- **Ca 40.000 nordmenn over 70 år har grønn stær**



Relevant for deg?

- **Det blir ikke svart**
- det bare er ikke der
- **Liten eller ingen fysisk smerte,**
men slett ikke enkelt å leve med
- **Derfor - vanskelig eller umulig å oppdage**
selv



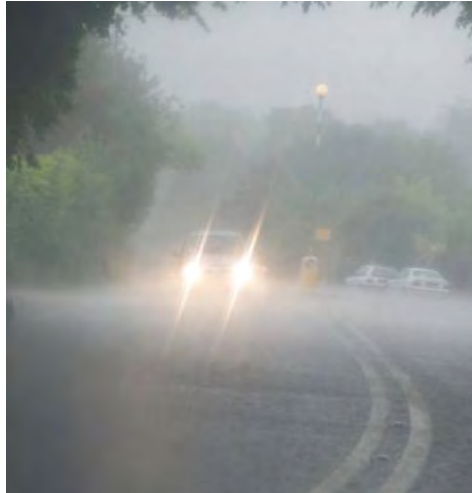
Symptomer (1)

- Kjenner ikke igjen folk på gaten
- Klarer ikke lese avisen lenger
- Rette linjer ser skjeve ut
(for eksempel dør- og vinduskarmer)
- Bommer når man skjenker i kaffekoppen



Symptomer (3)

- **Dobbeltsyn**
- **Ser ikke fortauskanter**
- **Nedsatt syn i mørket, nattblindhet**
- **Blendes kraftig og lenge av sollys eller møtende bil**



Hvorfor bry oss? (1)

- **Fordi det haster!**
- **Det er ingen grunn til at folk skal se dårlige enn de må!**
- **Viktig for omgivelsene å vite**



Hvorfor bry oss? (2)

- **Mulighet til å gjøre noe/forebygge**
 - **Kosthold**
 - **Aktivitet**
 - **Synsundersøkelse VIKTIG**
 - **Belysning**
 - **Kontraster**
 - **Hjelpemidler**



Kosthold

- **Antioksidanter**
- **Diabetes2 økende!**
- **Spis sunt!**



Symptomer (2)

- Ser ikke forskjell på rødt og grønt lys
- Endret syn bare på det ene øyet
- Innskrenket synsfelt
- Tåkesyn



Fysisk aktivitet

- Muskelstyrke
- Balanse
- Godt for hjertet
- Godt for hjernen

- Bonus:
bedre humør!



Synsundersøkelse

- **Viktig!**
- **Årlig når man er velvoksen**
- **Ved øyesykdom i familien**
- **Norges Optikerforbund mer inn på dette**



Belysning

- Riktig belysning
- Funksjonelt - ikke bare vakkert
- 20, 40, 70
- Fall i trapp



Kontraster

- **I dagliglivet**
- **Borddekking**
- **Motsetninger
tiltrekker hverandre?**



Hjelpemidler

- Veldig mye
- Fra gummistikk til hvit stokk og førerhund



Blindeforbundets arbeid

- **Likemannsarbeid**
- **Kurs og opplæring**
- **Tre kurs- og rehabiliteringssentra**
- **Bosenter – Hønen Gård**
- **Førerhundskole**
- **Fylkeslag i alle fylker - Lokallag**
- **Lydavisar – radio**
- **+ mye annet**



Blindeforbundet er der



**Undersøker du synet
ditt ofte nok?**



Hva blir omtalt

- **Introduksjon**
- **Optikeren**
- **Synsundersøkelsen**
- **Øyebunnsundersøkelsen**
- **Øyesykdommer**
- **Naturlige aldersendringer**
- **Forebygging av synshemming**
- **Konklusjon**

Introduksjon

- **Sansetap**
- **Kombinerte sansetap**
- **Naturlige aldersendringer**
- **Øyesykdommer**
- **Forebygging av unødvendig synshemming**

Hva gjør en optiker?

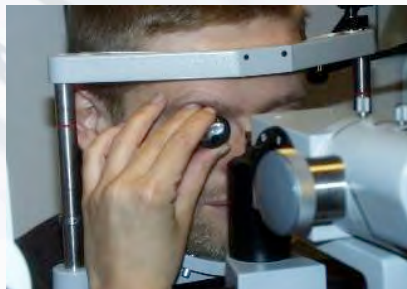
Helsepersonell med 3-5 årig høyskole

- Synsundersøkelse
- Synsrådgivning
- Henvising ved øyesykdom

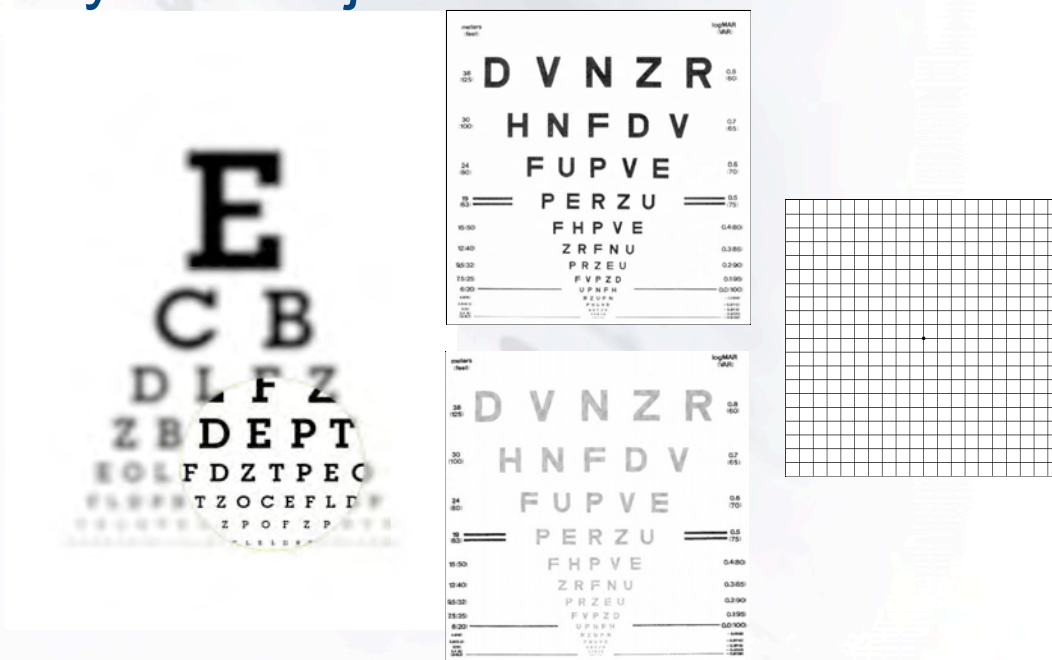


Hva er en synsundersøkelse?

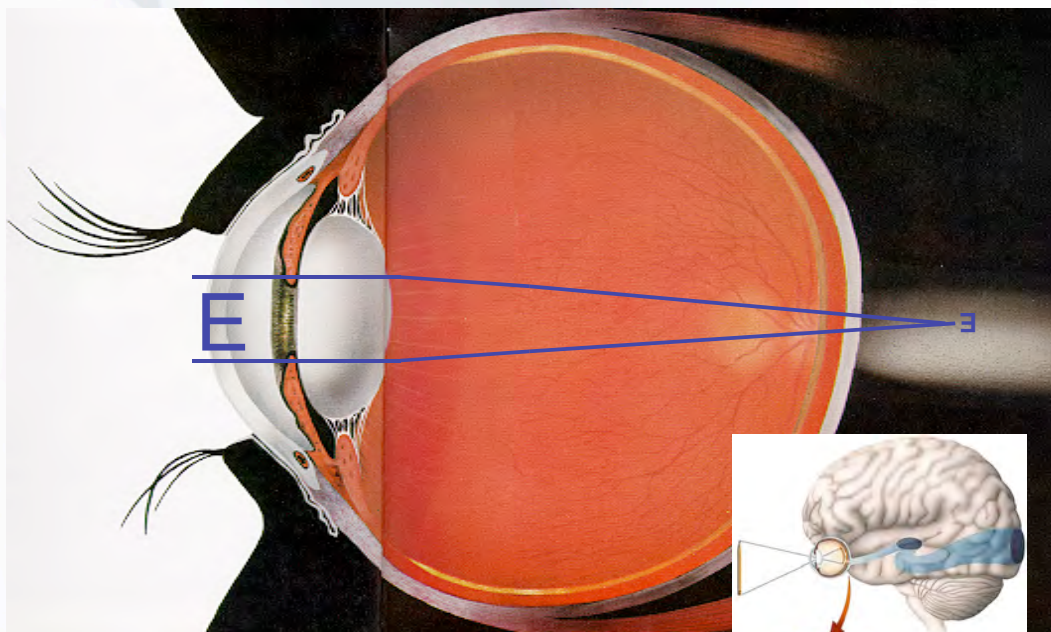
Foto: Gunnar Horgen



Synsfunksjon



Øyehelse



Øyebunnsundersøkelsen

- **Øyebunnen studeres ved å belyse netthinnen**
- **Kan avdekke en rekke tilstander:**
 - diabetes
 - høyt blodtrykk
 - degenerasjon på netthinnen
 - grønn stær
 - blodpropp



Øyesykdommer

- **De vanligste øyesykdommene:**
 - **Diabetes**
 - **Maculadegenerasjon – ”forkalkning”**
 - **Grå stær**
 - **Grønn stær**
 - **Retinitis pigmentosa**

Diabetes

- Øyekomplikasjoner
- Blindhet
- Øyelege årlig



Maculadegenerasjon (AMD)

- **”Forkalkning”**
- **Redusert lesesyn**
- **Dårligere fargesyn**
- **Tørr og våt type**
- **Vanligste årsak til sterk synshemming hos personer over 50 år**
- **Nedsatt hørsel mulig indikasjon**
- **Fysisk aktivitet**
- **Våt type kan behandles med laser eller moderne medisiner (Lucentis®)**



Katarakt / Grå stær

- Øyelinsen blir uklar
- Vanligste øyesykdom
- Tåket / uklart syn
- Behandling: operasjon
- Ca 40 000 operasjoner årlig i Norge



Glaukom / grønn stær

- **Synsnerven visner**
- **Forhøyet øyetrykk hos de fleste**
- **20 % normalt trykk**
- **Symptomfri**
- **Bortfall av synsfelt**
- **Arvelig**
- **Viktig årsak til blindhet**
- **Behandling - øyedråper, kirurgi, laser**



Retinitis pigmentosa (RP)

- **Arvelig netthinnesykdom**
- **Innsnevret synsfelt**
- **Gradvis svekkelse av synet**
- **Blindhet**
- **Behandling – ingen**
- **Ca 1500 personer i Norge har RP**

Symptomer på øyesykdom

- Vanskelig å kjenne igjen folk på gaten
- Vanskelig å lese bokstaver
- Bilder blir skjeve og linjer buede, f.eks. vinduskarmer
- Bommer på kaffekoppen
- Vanskelig å se forskjell på grønt og rødt lys
- Endret syn på ene øyet
- Innskrenket sidesyn
- Tåkesyn
- Vanskelig å se fortauskanter
- Nedsatt syn i mørket
- Blending av møtende bil om kvelden

Naturlige aldersendringer

- Kan medføre gjentatte fall
- Overgang fra lys til mørke tar lengre tid
- Belysning viktig
- Riktige briller
- Leseavstand må reduseres
- Tilrettelegging av hverdagen

Forebygging av synshemming

- **USA**
83% av all synshemming kan korrigeres med brille
 - Vitale et al 2006
- **Australia**
70% av dem med ukjent øyesykdom er i alderen 60-79 år
 - Keefe et al 2002
- **Storbritannia**
6 millioner eldre risikerer å miste synet fordi de ikke undersøker synet regelmessig
 - RNIB 2007
- **Norge**
Syn og øyehelse blant eldre
 - NOF/NBF - studie som pågår i 2008

Konklusjon

- **Oppsøk optiker eller lege ved mistanke om øyesykdom**
- **Kjenn til symptomene på øyesykdom**
- **Prognosen for behandling er best ved tidlig diagnose**

Spørsmål



Takk for oppmerksomheten

www.altomsyn.no

www.blindeforbundet.no

www.optikerne.no

