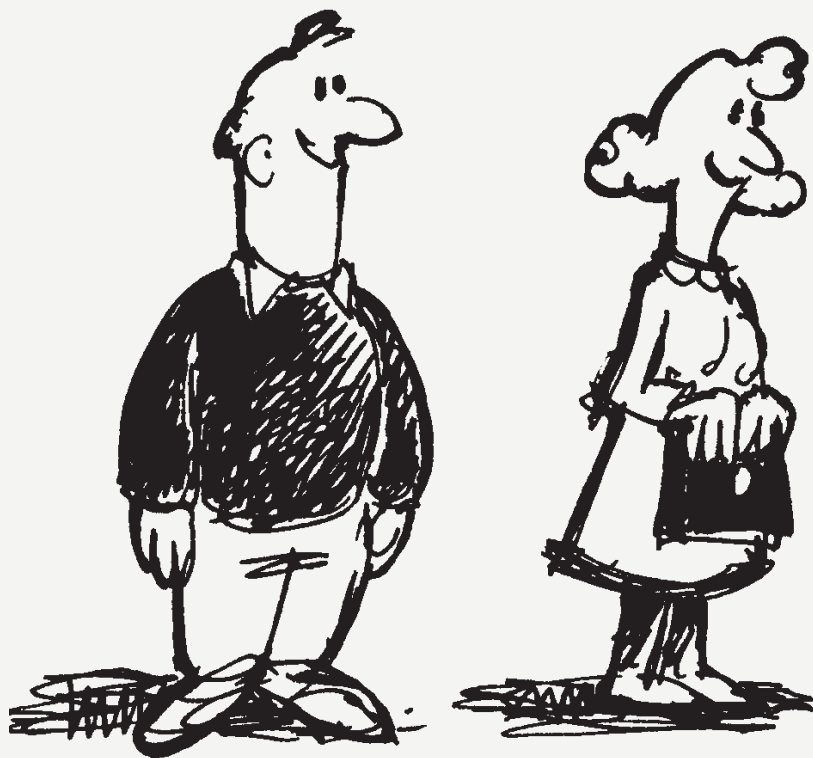


# Finna nya vägar

Information till personer med  
åldersförändringar i gula fläcken



REDAKTÖR: SYNNEVE DAHLIN-IVANOFF

## **Finna nya vägar – information till personer med åldersförändringar i gula fläcken**

© Författarna och Sveriges Arbetsterapeuter, 2021

Upphovsrättsligt skyddat material.

Boken har tidigare utgivits av Hjälpmedelsinstitutet (2008).

Sveriges Arbetsterapeuter har numera utgivningstillstånd från *Myndigheten för delaktighet*.

Redaktör: Synneve Dahlin-Ivanoff

Projektledning och layout: Tina Sandulf

Illustrationer: Eric Werner Tecknaren AB

Korrekturläsning: Ninni Dickson

Tryck: Sveriges Arbetsterapeuter

ISBN: 978-91-87837-47-0

# Förord

Denna informationsguide är till för dig som fått åldersförändringar i gula fläcken. Den ingår som en del av ett hälsofrämjande program med samma namn. Programmet och verktygen är resultatet av ett flerårigt forskningsarbete och har använts i flera år på olika håll i landet.

Informationsguiden är tänkt att användas vid gruppträffar med personer i samma situation som du. Under träffarna kan du av sakkunniga få mer kunskap om din sjukdom och de problem den skapar. Du kan få hjälp att ringa in de svårigheter du har med olika sysslor och få tips om hur du kan utföra dem på annat vis. Du får även möjlighet att träna olika färdigheter och prata med andra om hur de gör för att klara det dagliga livet.

Guiden kan även användas för egen läsning och laddas ned från Sveriges Arbetsterapeuters webbplats utan kostnad.

Göteborg i juni 2021

Synneve Dahlin-Ivanoff  
Seniorprofessor vid Göteborgs universitet



# Innehåll

## Förord

Livet förändras när synen blir sämre	7
Vad är åldersförändringar i gula fläcken?	10
Hjälper det med nya glasögon?	25
Kan jag fortsätta läsa?	30
Se bättre i bra belysning	44
Klara vardagen med din ögonsjukdom	53
Finna nya vägar	55
Ekonomi	58
Matinköp	61
Förflyttning	65
Kommunikation	69
Mat och dryck: äta och dricka	72
Mat och dryck: matlagning	76
Klädvård och personlig vård	80
Städning	84
Författarpresentation	87



# Livet förändras när synen blir sämre

ANNETTE ERIKSSON

## Första upplevelsen

När du får veta att du har förändringar i gula fläcken kanske du blir arg eller ledsen, rent av förtvivlad – människor reagerar på olika sätt. Du kanske blir rädd för att du inte vet vad beskedet innebär. Det kan hända att du förtränger det och inte vill prata om det. Synen betyder mycket och är i många fall det viktigaste sinnet. Nu kommer mycket att bli annorlunda.



## **Hur ögonsjukdomen påverkar dig som person**

Det är vanligt att känna sig otrygg och osäker, och det är lätt att tappa självförtroendet när du får förändringar i gula fläcken. Då är det viktigt att du sätter ord på vad synnedsättningen innebär och vad den betyder för dig.

När du gjort det kan du lättare förstå hur du kan förbättra din situation. Då kan du bestämma dig för vad som är viktigast att börja förändra. Det är viktigt att du inte ser problem och hinder där sådana inte finns, men du måste alltid vara beredd på att hamna i situationer där du känner dig osäker. Då är det bättre att våga pröva än att avstå.

## **Hur du blir bemött av andra**

När du får förändringar i gula fläcken påverkar det inte bara dig själv utan också hur personer i din omgivning bemöter dig. Känner du dig osäker i din nya situation är det svårare för människor runt dig att veta hur de ska agera. Säkert har du hamnat i den situationen att du inte känner igen personer du möter på gatan. Tänk då på att det är du som måste ta första steget och berätta om din synnedsättning. Du måste vara öppen för att få förståelse.



Så småningom kommer du att känna dig säkrare i din situation. Människor i din omgivning kommer att förstå vad din synnedsättning innebär och lär sig bemöta dig på ett annat sätt.

## **Att klara av den nya situationen**

Många saker i det dagliga livet går att klara alldeles utmärkt trots synnedsättningen. Det krävs kanske att du gör saker och ting på ett annat sätt. Du kanske redan har löst en del problem på egen hand.

I nuläget kan du känna det tungt och svårt, till och med omöjligt, att se hur du ska kunna förändra ditt liv. Men det finns oerhört många saker du kan klara trots att du ser sämre. Koncentrera dig på det du trots din synnedsättning kan göra. Livet kan aldrig bli som förr, men det är fortfarande fyllt av möjligheter.

Det är viktigt att du ställer frågor och funderar över de råd och tips vi ger dig. Du måste känna dig delaktig i rehabiliteringen för det är ju dig det handlar om. Rehabiliteringen måste ske på dina villkor, annars ger den inget bra resultat. Råden och stödet är bara en hjälp på vägen. Det är bara du själv som kan klara av din situation.

# Vad är åldersförändringar i gula fläcken?

EVA KARLSSON

## Olika namn för samma sak

Du kanske har hört uttrycken ”gula fläcken”, ”åldersförändringar i gula fläcken”, ”senil makuladegeneration” och ”AMD”. Det är alla uttryck för en sjukdom i gula fläcken som heter åldersförändring i gula fläcken – makuladegeneration.

Gula fläcken, på latin kallad makula lutea, är ett litet område, ungefär 1,5 millimeter stort, mitt på den tunna näthinnan som tapetserar ögonglobens insida. Detta område innehåller ögats miljontals tappar, vilka har till uppgift att ge en skarp bild när vi riktar blick-



en mot något. Tapparna ansvarar även för färgseendet. Näthinnan utanför gula fläcken innehåller framför allt stavar. Denna del av näthinnan ger förmåga till ledsyn och mörkerseende, men saknar förmågan till detaljseende. Näthinnans del som innehåller stavar brukar fungera normalt trots åldersförändringar i gula fläcken, vilket förklarar att personer med åldersförändringar får behålla sin ledsyn, ”bredvidseendet”, det vill säga att man ser diffust åt sidorna om det man riktar blicken mot, vilket gör att man trots synnedläggningen tar sig fram i kända miljöer.

Åldersförändring i gula fläcken är en vanlig ögonsjukdom i den äldre befolkningen. Av alla personer över 75 år har nästan 30 procent någon grad av synlig åldersförändring i gula fläcken, där betydligt färre har eller kommer att få symtom av sjukdomen. Sjukdomen leder aldrig till blindhet. Man kommer alltid att få behålla sin ledsyn men detaljseendet försämras till en viss nivå. I vissa fall kan specialanpassad optik underlätta att se detaljer på nära håll.

Det finns flera olika former och orsaker till förändringar i gula fläcken. Bland åldersförändringar i gula fläcken finns två huvudtyper: den torra formen och den våta formen.

## **Den torra formen av förändringar i gula fläcken**

Vid den torra formen av åldersförändringar sker försämringen av synförmågan genom en lokal påverkan av ämnesomsättningen och styrningen av celltillväxt och celldöd (apoptos) i centrala delen av näthinnan. Fler celler dör än vad som nybildas och det blir allt färre celler kvar i gula fläcken.

Synnedläggningen sker långsamt och drabbar de mest centrala delarna av gula fläcken. Typiska symptom är att det du tittar på blir otydligt och att delar av bilden kan falla bort.

Vid den torra formen sker en successiv försämring till en viss nivå med välbevarat ”bredvidseende” och orienteringsförmåga.

## **Den våta formen av förändringar i gula fläcken**

Vid den våta formen av förändringar i gula fläcken ligger skadan i blodcirkulationen. Gula fläcken har normalt sett mycket hög blodgenomströmning, vilket behövs för den höga ämnesomsättning som sker där. Med åldern kan cirkulationen emellertid försämrats i kroppen, även i detta område, och en lätt, kronisk syrebrist kan uppkomma. Detta kan med tiden leda till bildning av nya blodkärl som ska ”kompensera”

för den nedsatta cirkulationen. Dessa nybildade kärl har emellertid tunna väggar, läcker blodplasma och blöder lätt. Detta leder till en svullnad och blödningsar i gula fläcken, vilket gör att synen försämras snabbt. Läckaget från de nybildade kärlen gör att det blir ”vått” i gula fläckens vävnad, därav uttrycket våt form av åldersförändring i gula fläcken.

Den läckta vätskan från de nybildade, sjuka kärlen påverkar den inre arkitekturen i näthinnan där bland annat miljontals tappor finns. Tappor är synceller som är nödvändiga för synskärpan, och ska för bästa funktion ha en noggrann symmetrisk arkitektur. Den läckta vätskan skapar en ”oreda” bland tapparna, vilket leder till en skev avbildning – raka linjer blir krokiga och delar av detaljer kan försvinna. Den våta formen av åldersförändring i gula fläcken har ofta ett snabbare förlopp och synnedsetningen blir mer omfattande än vid den torra formen.

Om ingen behandling ges brukar den våta formen av åldersförändring i gula fläcken efter en tid gå in i en slutfas med ett ärr i gula fläcken, som innebär låg synfunktion för detaljseende som följd. Förändringen är då inte åtkomlig för behandling. Denna process kan ta månader till år. Synen kan variera under tiden. Den torra formen kan i vissa fall övergå i våt form.

## **Hur vet man om man har våt eller torr form?**

För att veta vilken typ av åldersförändring man har i gula fläcken behöver man genomgå en undersökning hos ögonläkare. Det görs en så kallad OCT-undersökning (ocular coherence tomography) som ger en skiktbild av näthinnan där man kan se om det finns svullnad i gula fläcken som ett indirekt tecken på att det finns sjuka kärl som läcker.

Ibland behövs det även göras en angiografi, kontrastundersökning av kärlen i näthinnan, som tydligare visar läckaget från sjuka kärl, och kan visa vilken typ av kärlförändring det rör sig om.

## **Behandling**

Mot den torra formen av åldersförändring finns ännu ingen medicinsk behandling. All medicinsk behandling av förändringar i gula fläcken riktar sig till personer med den våta formen av sjukdomen. Viktigt för att behandlingen ska göra bäst nytta är att sjukdomen upptäcks i ett tidigt skede. Om ärrbildning i gula fläcken redan inträffat har man sällan nytta av behandlingen.

## **Injektionsbehandling**

Förstahandsvalet när det gäller modern behandling vid våt åldersförändring är så kallad injektionsbehandling. Detta innebär att ett läkemedel injiceras med en tunn sprutspets genom ögonvitan till ögonglobens inre.

Läkemedlen som injiceras hör till en grupp som kallas anti-VEGF-preparat (anti-vascular endothelial growth factor). Läkemedlet syftar till att motverka de nybildade, sjuka kärlen i gula fläcken och verkar genom två mekanismer: 1) bromsning av tillväxten av de nybildade kärlen och 2) minskning läckaget av blodplasma genom de nybildade kärlets väggar. Detta tillsammans gör att ”det våta” läckaget från kärlen i gula fläcken minskar, eller i bästa fall upphör, varmed de viktiga tapparna kan återta sin rätta placering och funktion – synskärpan förbättras och krokseendet minskar.

Läkemedlet bromsar även själva bildandet av nya kärl i och under näthinnan via substanser som styr käriltillväxten. Läkemedlet injiceras regelbundet och behandlingsintervallet bestäms av hur aktiv förändringen är.

Bedömningen görs utifrån regelbundna undersökningar på ögonmottagningen och omfattar till exempel synskärpeundersökning och OCT-undersökning av gula fläcken. Behandlingen ges ibland så tätt som var fjärde vecka och vid lugnare sjukdomsaktivitet med flera månaders intervall.

Hur länge behandlingen behöver fortgå är individuellt och beror på aktivitetsgraden av sjukdomen. Ofta pågår behandlingen under många år, eftersom sjukdomen är att betrakta som mer eller mindre kronisk. Om inaktivitet uppnås kan behandlingen avslutas. Det förekommer dock att sjukdomsaktivitet efter en tid återkommer, och behandlingen kan då behöva återupptas.

Om det med tiden uppkommit alltför mycket ärrbildning i gula fläcken bedöms injektionsbehandlingen inte längre vara till nytta för patienten, och behandlingen avslutas.

Precis som vid all typ av behandling finns det även en viss, liten risk med injektionsbehandlingen. Om det skulle råka komma in bakterier inuti ögongloben under eller i efterförloppet till injektionen kan detta vara mycket allvarligt för synen.



För att undvika sådan komplikation utförs det lilla ingreppet under sterila former, ungefär som vid en liten operation. Injektionen skall inte heller ges om det finns en pågående ögoninfektion eller annan samtidig infektion. Det är viktigt för patienten att hålla god hygien veckan efter injektionen med rena pappersservetter och handdukar om ögat eller ögonlocket berörs.

Risken för komplikation med infektion inuti ögat betecknas som mycket liten, och ska vägas mot den större risken för permanent synnedbättring om den våta åldersförändringen inte behandlas.

### **Laserbehandling**

Vid vissa former av våt makuladegeneration kan man ha en speciell typ av nybildade blodkärl under näthinnan nära centrum av gula fläcken. Dessa nybildade kärl kan i vissa fall behandlas med laser, så kallad PDT-laser (photodynamic therapy), ibland i kombination med injektionsbehandlingen beskriven ovan.

Laserbehandlingen innebär att patienten får ett läkemedel via dropp in i blodet. Läkemedlet innehåller en substans som hittar och fäster sig på inbyggda markörer i de nybildade, sjuka kärlen i gula fläcken.

Sedan patienten fått läkemedelsdroppet riktas laserbehandling mot gula fläcken. När laserljuset belyser läkemedlet som sitter på de sjuka kärlen, sker en kemisk reaktion som gör att de sjuka kärlen påverkas och förhoppningsvis försvinner. Behandlingen kan behöva upprepas flera gånger. Denna behandlingsform är effektiv enbart mot en viss typ av kärlförändring vid våt åldersförändring i gula fläcken.

### **Vad kan du göra själv?**

Be din ögonläkare att få en förklaring på vilken typ av förändring du har i din gula fläck. Fråga också vad du kan förvänta dig i framtiden, så att du är förberedd på hur din synsättning kommer att utvecklas. Det är inte alltid som en sjukdom i gula fläcken behöver betyda allvarlig synsättning och då är det dumt att behöva oroa sig i onödan. Det är alltid tryggare att få veta så mycket som möjligt om sin sjukdom.

Rökning är en känd faktor som påverkar utvecklingen av åldersförändringar i gula fläcken. Rökare har 40 procent större risk att utveckla sjukdom i gula fläcken än icke-rökare. Därför bör du som är rökare försöka sluta för att minska risken för skador i ögonen eller övriga kroppen.

Hjärt-kärlsjukdom är en ytterligare riskfaktor för utveckling av åldersförändringar i gula fläcken. Det är viktigt att till exempel ditt blodtryck ligger så väl-reglerat som möjligt, ibland med hjälp av medicin.

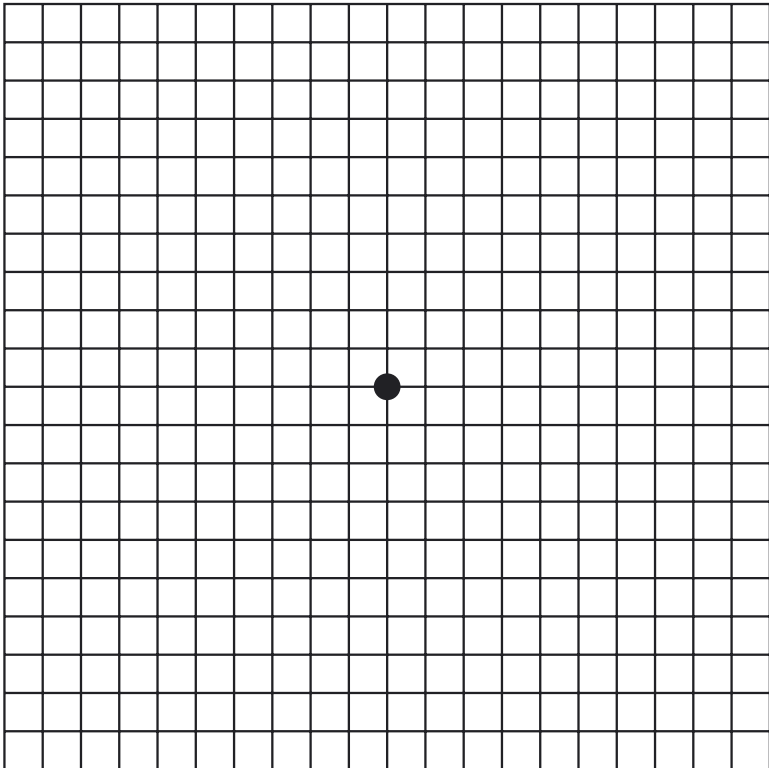
Det är känt att åldersförändringar i viss mån är ärftliga. Om du har föräldrar eller syskon med åldersförändringar i gula fläcken bör du vara extra observant på nytillkomna synbesvär när du själv blir äldre, och då söka ögonläkare.

Att använda bra solglasögon som filtrerar bort ultraviolett ljus (UV-ljus) skyddar gula fläcken när du vistas i solsken.

En kost rik på grönsaker anses gynnsamt för ögonen. Speciellt mörkgröna bladgrönsaker som spenat, grönkål och mangold samt färgade bär anses tillföra antioxidanter som kan motverka åldrandeprocessen i gula fläcken.

## Amsler-testet

Testa regelbundet din syn med ett så kallat Amsler-test. Lämpligt intervall ungefär en gång per månad.



## Gör så här:

- Rutmönstret ska vara väl belyst.
- Använd dina läsglasögon.
- Titta med ett öga i taget på den centrala svarta prickken i mitten av rutmönstret. Du kan då samtidigt ana det omgivande rutmönstret.

## Om följande förändringar uppkommer - kontakta ögonläkare akut!

1. Linjerna på Amsler-testet ser krokiga ut (nyttillkomna, påtagliga krokar).
2. Delar av rutmönstret på Amsler-testet faller bort.
3. Synskärpan överlag har tydligt försämrats.

### Ta reda på av din läkare vilken form av förändring i gula fläcken du har.

Läkare: .....

informerade mig den .....

att jag hade förändringar i gula fläcken av den:

våta formen på       höger öga       vänster öga

torra formen på       höger öga       vänster öga



## **Varför ser jag så konstiga bilder?**

Gula fläcken finns i varje öga. 60 procent av alla synceller finns i och alldeles runt gula fläcken.

Synceller består av tappar och stavar. Dessa kopplas samman med en miljon nervceller vars nervtrådar via ögats synnerv sänder information till hjärnan.

Stavarna finns mest i näthinnans periferi och svarar bland annat för vårt mörkerseende. Tapparna svarar för färgseende och detaljseende. Tapparna är mest koncentrerade centralt inom gula fläcken. Det är framför allt dessa som blir skadade eftersom det är de centrala delarna av gula fläcken som drabbas.

När du tittar på en liten detalj riktar du ögat så att bilden av detaljen faller direkt på gula fläcken.

Detta är det enda ställe i ögat där du kan registrera en skarp bild. Bilden sänds sedan via synnerven till hjärnans syncentrum, där den tolkas så att du förstår vad du ser.

Eftersom hjärnan vid avancerad åldersförändring i gula fläcken inte får så detaljerad syninformation som normalt, kan hjärnan ibland ”fylla på” med egna bilder utifrån de fragment av synimpulser som når hjärnan. Under korta stunder kan du då uppleva att du ser olika mönster eller föremål, till exempel blå blommor på väggen eller flugor på fönstret. Detta är ingen hallucination utan en typ av ”fantomfenomen” som uppkommer av defekta nervimpulser som följd av åldersförändringar i gula fläcken.

En annan situation som kan uppkomma är att du ibland ser vissa detaljer skarpt om du råkar använda vissa ställen i eller nära gula fläcken, där åldersförändringarna inte är lika avancerade som på övriga ställen i gula fläcken.

Andra kan tycka att det är underligt att du, som har en synnedsättning, ändå ibland kan se något smått ligga på golvet. Detta beror på att du då ibland lyckas använda syncellerna strax utanför gula fläcken, vilket ibland ger en kortvarig förbättrad ”synglimt” i ett litet område av synfältet.

## **Forskning**

Mycket forskning pågår när det gäller behandling av åldersförändringar i gula fläcken. Än så länge finns bara behandling för den våta typen, men forskning pågår kring behandling även av den torra formen.

Den behandling som finns för den våta typen är att betrakta som bromsande, och målet är att få fram ännu effektivare behandlingsformer.

Det är också önskvärt att hitta läkemedelsformer där patienten inte behöver få behandling via injektion och inte så ofta. Vi vet dock att man aldrig blir helt blind av de sjukdomar som drabbar gula fläcken, vilket innebär att man får behålla sin ledsyn, det vill säga förmågan att kunna orientera sig själv inom- och utomhus framför allt i kända miljöer.

## **Stöd och hjälp**

Mycket stöd och hjälp med att kompensera det dåliga detaljseendet kan fås på exempelvis syncentralerna. Fråga din ögonläkare om du är berättigad till sådan remiss, vilken utfärdas först vid en viss nivå av synfunktionsnedsättning.



# Hjälper det med nya glasögon?

BERTIL STERNER

## Jag behöver nya glasögon!

När du märker att du börjar se suddigare är det naturligt att du undersöker din syn. Under normala förhållanden räcker det med att prova ut glasögon hos en optiker eller ändra styrkan på glasen om du redan har glasögon. Om din optiker anser att din syn inte är hjälpt av andra glas, remitteras du vidare till en ögonläkare.



## **Finns det starkare glas?**

”Jag kommer nog att se bättre, bara jag får starkare glas” är en vanlig tanke som de flesta tänker när de drabbas av en synförsämring. Tyvärr är det inte så enkelt att starkare glas alltid förbättrar synförmågan. Här följer en förklaring till varför det inte är så.

## **Hur fungerar ögat?**

Man kan likna ögat vid en kamera. Ögats främre delar (hornhinnan och ögonlinsen) liknar kamerans objektiv. Ögats bakre vägg (näthinnan med dess synreceptorer) kan jämföras med kamerans pixlar. För att få skärpa i bilden vrider man på objektivet. Därigenom ändrar man riktningen på ljuset inne i kameran till dess det träffar pixelytan så att man får en skarp bild.

## **Läsglasögon för ett normalt öga**

Ett normalt öga ska kunna se skarpt på långt och på nära håll. Är man närsynt, översynt eller astigmatisk kan man däremot behöva hjälp med att ställa in skärpan. Det görs med glasögon eller kontaktlinser. När vi blir äldre behöver vi hjälp med läsglasögon på nära håll för att till exempel kunna fokusera på en tidningstext eller ett fotografi.

## **Kan jag få nya glasögon?**

Drabbas du av åldersförändringar i gula fläcken är det näthinnan – jämför med kamerans pixlar – som blir skadad. Även om ögat med hjälp av hornhinnan och linsen ställer in skärpan bra, kan du inte se små detaljer tydligt. Eftersom det inte är något fel på ”skärpeinställningen” hjälper det inte alltid att ändra glasstyrkan.

## **Hjälper läsglasögon?**

Ett sätt att se bättre på nära håll när man drabbas av förändringar i gula fläcken är att sätta förstoringsglas framför ena ögat i glasögonbågen i stället för vanliga glas. Texten blir förstorad och hamnar på den friska delen av näthinnan. När du läser med sådana förstoringsglasögon kan du inte läsa på samma sätt som du kunde tidigare. Du kan bara använda ett öga och du måste hålla texten mycket nära ögat.

För att se bättre på långt håll kan du behöva en enkel kikare som förstorar på samma sätt som förstoringsglas. Den kan du antingen hålla i handen eller också monteras den i en glasögonbåge.

## Vad har jag för synskärpa?

För att mäta din synskärpa på långt håll används en syntavla med bokstavsraden av olika storlek.

I regel betecknas den minsta och svåraste raden på tavlan med synskärpa 1,0 och den största med 0,1.

Den minsta bokstavsraden du klarar att läsa helt rätt motsvarar ett värde för din synskärpa.

Om du klarar den tredje största raden har du således synskärpa 0,3, den fjärde 0,4 och så vidare. Om du inte klarar att tyda den största raden kan du gradera synskärpan med fingerräkning, det vill säga hur många fingrar du kan särskilja på ett visst avstånd från ögat. Om du kan särskilja antalet fingrar som undersökaren håller upp framför dig på en meters avstånd betecknas din synskärpa med "Fr 1 m" (fingerräkning en meter).

Din synskärpa på nära håll mäts på liknande sätt som med syntavlan. Du får ett ark med texter i olika storlek. Den minsta textstorleken du klarar att läsa motsvarar din synskärpa.

Storleken på texten betecknas i regel med ett visst antal ”punkter”. En dagstidnings minsta spalttext har i regel en bokstavsstorlek på 8 punkter. Den text du nu läser har en storlek av 14 punkter.

Om du vill kunna följa din synskärpa, kan du i nedanstående tabell skriva in dina värden efter varje synundersökning.

### Tabell över din synförmåga

Datum	På långt håll		På nära håll
	höger	vänster	



# Kan jag fortsätta att läsa?

ANN-BRITT JOHANSSON

## Varför är det svårt att läsa?

När synen blir sämre får du problem med att läsa och skriva och missar information och möjligheter att kommunicera med andra. För att kunna läsa tidningar, böcker, textremsan på tv, på dataskärm eller mobiltelefon behöver du ha god syn, stor och tydlig text, och god kontrast mellan bakgrund och bokstäver.

Det är svårt att läsa om de centrala delarna i gula fläcken inte fungerar så bra. Delar av bokstäverna är borta eller små korta ord försvinner i texten.



Detta kallas för "skotom" och kan yttra sig på olika sätt. Det vanligaste är att man ser en svart fläck som lägger sig precis över det område man tittar på eller att man ser ett vitt fält i stället för bokstaven. Det verkar som om bokstäverna försvinner så fort du fixerar dem. Det gör att det kan vara besvärligt att hålla sig kvar på textraderna eller att hitta nästa rad. Bokstäverna kan vara förvrängda och raka linjer kan vara krökta eller avbrutna. Läsförmågan kan också påverkas av att det är svårare att uppfatta kontraster.

### Hur påverkas din läsförmåga?

Är det en svart fläck som skymmer bokstäverna?

- Ja                       Nej

Försvinner bokstäver inne i ett ord när du tittar på det?

- Ja                       Nej

Har du bildförvrängningar (metamorfopsier)?

- Ja                       Nej



Ett enkelt sätt att testa ovanstående är att använda ditt Amsler-test (se sidan 20).

## **Vad vill du läsa?**

Det är viktigt att fundera ut hur dina läsbehov ser ut.

- Vad vill du läsa?
- Vad måste du läsa?
- Måste du läsa snabbt eller har du texter som kräver noggrann genomläsning?
- Kan du läsa hemma eller måste du kunna läsa utanför hemmet?
- Gör du mycket anteckningar?
- Skriver du långa brev eller för du dagboksanteckningar?
- Läser du ofta på dataskärmen, läsplattan/surfplattan eller mobiltelefonen?





**Kryssa för det som du är mest intresserad av att läsa:**

- Dagstidning
- Veckotidning
- Roman
- Pocketbok
- Kokbok
- Bibeln eller psalmboken
- Brev
- Räkningar
- Reklam
- Tidtabell
- Textremsan på tv
- Text på datorskärm
- Text eller symboler på läsplatta
- Text eller symboler på en surfplatta
- Text eller symboler på mobiltelefon
- Annat: .....

## **Olika sätt att läsa på**

Det finns flera olika sätt att läsa på.

### **Förstoringsglas**

Förstoringsglas är lätta att ta med sig, finns med olika förstoringsgrader och kan fås med eller utan inbyggd belysning.

Du kan använda normalt läsavstånd, men de handhållna modellerna, som är vanligast, kräver en stadig hand. I de flesta fall får du en klarare bild om du använder dina ”gamla” läsglasögon.

Håll hela tiden förstoringsglaset på samma avstånd från ögonen och från texten. När du byter rad, följ samma rad tillbaka och byt till nästa.

Att ha darrningar i händer och armar eller svaga handleder gör det svårt att använda handhållna förstoringsglas. Då kan förstoringsglas på fot vara ett alternativ. Det finns plats att föra en penna under glaset så du kan använda det som skrivhjälpmedel.

Det finns också elektroniska förstoringsglas som har många innebyggda funktioner såsom kamerafunktion, autofokus och valbara färginställningar.



**Vilka förstoringsglas har du?**

.....

.....

.....

**Hur mycket förstorar de och vad använder du dem till?**

.....

.....

.....

## Förstoringslampor

Förstoringslampor, så kallade lupplampor, är användbara när man har svårt att hålla i ett förstoringsglas. De ger ett väl riktat ljus och fungerar bra att läsa och skriva under. De står på fot eller kan skruvas fast i en bordsskiva – är stationära – och lämnar båda händerna fria.



**Har du en lupplampa, och vad använder du den till?**

.....

.....

I dag finns det möjlighet att förstora via mobiltelefoner, så kallade smarttelefoner. Du kan ladda ner en specifik app, som är ett program som skapats för specifika behov eller specifik användning, som innebär att du kan använda mobiltelefonen som ett digitalt förstoringsglas.



**Använder du din mobiltelefon som ett förstoringsglas?**

.....

.....

## **Plusglas**

Du kan sätta starka plusglas i en glasögonbåge för att få samma effekt som ett förstoringsglas. Du har båda händerna fria och kan hålla texten stadigt. De är också lätta att ta med sig överallt. Nackdelen är att du måste hålla texten nära ögonen.

Normalt läsavstånd är cirka 35–40 centimeter, men med starka plusglas kan det vara så kort som 5–10 centimeter.

Med en bra lästeknik kan du få en bra läsförmåga vad gäller både snabbhet och uthållighet.

Normalt när du läser håller du texten stilla och följer den genom att flytta ögonen med jämna mellanrum. Med starka plusglas håller du ögonen stilla och matar in texten i ditt lilla synfält med jämn hastighet (så kallat rörligt läsplan). Det innebär att du håller texten med båda händerna framför ansiktet och stöder armbågarna på bordet eller i midjan. Vid nära läsavstånd måste du vara noggrann med att belysningen riktas mot texten.



**Har du starka plusglas?**

.....

.....

.....

**Vilken förstoring har de?**

.....

.....

.....

**Hur nära måste du hålla texten?**

.....

.....

.....

## **Förstorande videosystem**

Om din syn kräver mycket stor förstoring eller om kontrastseendet är påverkat så finns det förstorande videosystem. Du lägger texten på en rörlig skiva och ovanför skivan finns en skärm där du via en kamera kan se texten förstorad. Det går också att skriva under det förstorande videosystemet.

Fördelarna med ett videosystem är att man kan använda höga förstoringar och förändra kontrasten samtidigt som man kan sitta bekvämt vid ett skrivbord.

Det kräver träning att sköta den rörliga lässkivan med jämn och lugn hastighet. Det finns både stationära och portabla förstoringkameror som är lätta att ta med sig. De portabla har inte möjlighet att förstora lika mycket som de stationära men fördelen är att de ger maximal kontrast. En del kameror kan låsa bilden så att man kan rikta förstoringskameran mot ett objekt på armlängds avstånd, trycka på en knapp och sen läsa av bilden.

Det finns förstorande videosystem som också har en skannerfunktion som innebär att du kan skanna in text och få den uppläst samtidigt som du kan se texten på skärmen.

## **Var sitter du och läser?**

Att läsa kräver koncentration, viss snabbhet och uthållighet för att kännas meningsfullt och lustfyllt. Detta får inte äventyras av att du sitter obekvämt. Därför är det nödvändigt att du har en bra stol och ett bra arbetsbord när du läser och skriver.

Det är också viktigt att du har stöd för armarna och att du sitter upprätt. Om du har ett mycket nära läsavstånd får du se till att texten är i ansiktshöjd och att inte böja dig fram över texten.



**Om du har en speciell läsplats när du läser längre stunder – hur ser den ut?**

.....

.....

.....



## **Läsa på andra sätt**

Det kan vara tröttande för ögonen att läsa om du måste använda starka förstoringsglas eller plusglas. Då kan du komplettera med en talbok, taltidning eller storstilsbok, som du kan låna på biblioteket.

## **Via talboksspelare**

Daisy är ett system för att läsa talböcker, via dator eller en särskild talboksläsare. Daisy är en förkortning av "Digitalt audiobaserat informationssystem". Det går inte att spela en Daisy-talbok i en vanlig musik-cd-spelare men en musik-cd går fint att lyssna på i talboksläsaren. Daisy-talboken är gjord så att du lätt kan hitta i den.

## **Via läsplatta**

En läsplatta används i huvudsak för att läsa digitala böcker, så kallade e-böcker. Skärmen är reflexfri, texten har god kontrast och du kan justera textstorleken.

## **Via surfplatta**

En surfplatta är som en mindre dator eller som en stor smarttelefon, men saknar tangentbord. Du styr surfplattan med fingrarna. Du kan surfa med den, läsa e-post, ta bilder och läsa e-böcker. Skärmen är reflexfri med god kontrast och du kan justera textstorleken och invertera bakgrundsfärgen.

## **Via smarttelefonen**

Det finns i dag flera smarttelefoner som har relativt stora skärmar och som kan användas till att läsa e-böcker på. I telefonerna finns det förstoringsprogram och talsyntesprogram som innebär att du kan ändra förstoringsgraden på texten eller få den uppläst. Många använder också smarttelefonen till att läsa ljudböcker på.

Du kan också använda smarttelefonen som ett anteckningshjälpmedel. Genom att tala till telefonen överförs det du säger till text eller så kan den fungera som en bandspelare.

## **Via datorskärm**

Det är många av oss som använder datorn i vårt dagliga liv. Vi använder den som skrivmaskin men också till att skicka e-post eller hämta information på internet. Svårigheterna att som person med synned-sättning läsa på datorskärmen kan avhjälpas med förstoringsprogram eller talsyntesprogram som läser upp vad som står på skärmen.

## **Andra hjälpmedel**

En bandspelare i fickformat kan också fungera som anteckningshjälpmedel. Man pratar in det man annars skulle anteckna och sedan kan man i lugn och ro föra över anteckningarna till dagboken, telefon-listan eller liknande. Eftersom kassettbandspelare inte är så vanliga längre så har man övergått till att göra digitala fickminnen. De fungerar så, att i stället för att lagra det du talar in på ett kassettband, så lagras det elektroniskt direkt i apparaten.

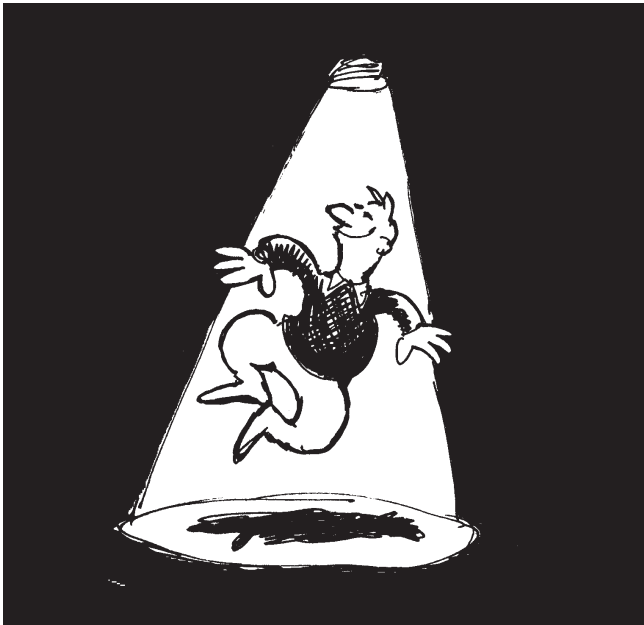
Läsmaskiner skannar in texten och läser upp den med syntetiskt tal. Det finns många varianter av hjälpmedel som innebär att man läser på ett annat sätt. Ofta finns det integrerat olika funktioner i ett och samma hjälpmedel.

# Se bättre i bra belysning

GUNILLA BRUNNSTRÖM

## Ljusets betydelse för seendet

Med åldern ökar ditt behov av ljus för att se bra. Ögat skadas inte av dåligt ljus, men du får anstränga dig mer för att se. Det kan ge trötthet och huvudvärk. Du blir också mer känslig för att bli bländad. Med bra belysning kan du undvika dessa problem.



Dålig belysning ökar risken för olycksfall. Bra belysning kan hjälpa dig att upptäcka saker som står i vägen, skorna i hallen eller mattkanten som du annars kunnat snubbla på. Har du dessutom synned-sättning är det ännu viktigare att ta till vara ljuset.

Tillsammans med dina optiska hjälpmedel behöver du arbetsbelysning som ger tillräckligt mycket ljus och inte bländar. Du behöver också allmänbelysning i rummet så att ögat slipper ställa om sig från mörker till ljus.

## **Vad innebär bra belysning?**

### **Tillräcklig ljusmängd**

Ljuset ska vara tillräckligt för det du sysslar med. Prova utifrån ditt eget behov.

### **Harmonisk ljusfördelning**

Allmänbelysningen kompletteras med platsbelysning som ger ljus med olika karaktär. Ljuset belyser det som är viktigt i rummet.

## Ljusriktning och kontraster

Rätt riktat ljus ger bra kontraster och gör det lättare för dig att se. Rikta ljuset från arbetslampan bort från ögat, snett bakifrån eller från sidan. Ljus från fel håll ger irriterande blänk.

## Bländning

Bländning kan komma direkt från starkt dagsljus, från ljuskällor som inte är avskärmande, eller indirekt genom reflexer från blanka material.

## Tänk på att

- välja armatur som uppfyller dina behov
- ljusmängd och ljusspridning är tillräckliga
- undvika störande bländning
- det ska gå lätt att ställa in ljuset.



## Välja rätt belysning

När du skaffar ny belysning fråga dig då:

- Vad ska jag använda lampan till?
- Var ska jag placera den?

Vi talar om tre olika typer av belysning:

- **Allmänbelysning** behövs för att orientera sig i rummet. Den ger ett jämnt och skugglöst ljus.
- **Riktat ljus** behövs för att kunna utföra vissa sysslor och öka kontrasten.
- **Prydnadslampor** för den personliga smaken.

## **Vardagsrummet**

Vardagsrummet har flera funktioner och belysningen ska kunna varieras efter olika behov med både allmänbelysning och riktat ljus.

## **Läs- och arbetsplatsen**

Arbetsbelysningen ska passa olika behov. En rörlig armatur som är lätt att ställa in på arbetet är i många fall den bästa lösningen. Vill du ha ljus över en stor bordsyta kan du välja en lysrörsarmatur.

En ställbar bords- eller golvlampa ger ett riktat och bländfritt ljus över arbetet. Utnyttja att golvlampan är flyttbar och lätt går att placera vid soffbordet om du använder det som arbetsyta.

För korta läsavstånd bör du ha lampa som inte avger så mycket värme och som kan sprida ljuset mellan huvudet och det du läser på. Prova dig fram.

## **Köket**

Arbetet i köket är ofta synkrävande och det är därför viktigt med bra belysning över arbetsbänkar och i skåp. Takbelysning framför skåpen behövs för att förstärka ljuset in i skåpen.



Bänkbelysning behövs för att belysa arbetsytorna. Pendelarmatur över matplatsen ger ett riktat ljus på bordet och lyser upp maten. En tygskärm ger ljus åt ansikten och åt rummet. En tät skärm riktar ljuset ner på bordet och ger ett starkt, koncentrerat ljus. Det kräver noggrann avbländning och ytterligare lampor för att få allmänljus.

Placera armaturen på en höjd av 55 till 60 centimeter över bordet så att den inte skymmer sikten eller bländar. Matbordslampan lämpar sig inte så bra för läs- och skrivarbete. Komplettera med en ställbar arbetslampa.

## **Badrummet**

I badrummet behöver du två typer av ljus, takbelysning som ger ljus åt hela rummet och belysning för spegeln. I ett mindre badrum eller på en toalett kan spegelbelysning vara tillräcklig. Belysning under badrumsskåp över tvättställ reflekterar ljuset via tvättstället och upp i ansiktet.

## **Sovrummet**

Bra allmänbelysning från en taklampa ger ljus i hela rummet och även in i garderoberna.

Sängbelysningen ska kunna tändas och släckas från sängen för att underlätta om du går upp på natten. Sängbelysningen kan arrangeras med ställbar vägg-lampa, bordslampa eller golvlampa vid sängen.

## **Hallen**

Hallen ska vara ordentligt belyst så att du inte snubblar över kassar och skor.

Med bra allmänljus från takarmatur kan du känna dig säker. Komplettera med spegelbelysning och riktat ljus som belyser kapphylla och garderob.

## **Trappan**

Trappan ska vara väl belyst och ljuset bör falla uppifrån eller från sidan så att trappstegen framträder tydligt.



## Hur vet jag om min belysning är bra eller dålig?

### Allmänt

Besväras du av att det är olika  
ljus i rummen?

Ja  Nej

### Vardagsrum

Tycker du att rummet är ljus?

Ja  Nej

Har du allmänbelysning?

Ja  Nej

Har du en bords- eller golvlampa  
med riktat ljus?

Ja  Nej

### Kök

Kan du se bra på hela arbetsbänken  
när du arbetar?

Ja  Nej

Kan du se vad du har i skåp och lådor?

Ja  Nej

Har du tillräckligt ljus ovanför spisen?

Ja  Nej

Blir du bländad av ljuset i köket?

Ja  Nej

Bländar lampan ovanför matbordet?

Ja  Nej

Är ljuset tillräckligt för att se maten?

Ja  Nej



## Badrum

Har du tillräckligt med ljus

för att se i badrummet?

Ja  Nej

Är ljuset bländande?

Ja  Nej

## Sovrum

Har du en sänglampa?

Ja  Nej

Kan du släcka lampan när

du ligger i sängen?

Ja  Nej

Kan du se vad du har i skåp

och garderober?

Ja  Nej

Har du en taklampa i sovrummet?

Ja  Nej

## Hall

Är ljuset tillräckligt starkt?

Ja  Nej

Kan du se ytterkläderna i kapphyllan?  Ja  Nej

**När svaren hamnar inom icke-fetmarkerad ruta**

– fundera över vad som behöver åtgärdas med belysningen.

# Klara vardagen med din sjukdom

SYNNEVE DAHLIN-IVANOFF, KAJSA EKLUND, LISBETH AXELSSON LINDH  
OCH EWA NIELSEN

## Ditt vardagsliv

Det är ofta omtumlande att få veta att man har åldersförändringar i gula fläcken. Du börjar kanske fundera över hur det ska gå i framtiden – på de problem som kan uppstå i vardagliga situationer.



Det kan vara svårigheter med att

- känna igen grannen
- hitta glasögonen för att de gömmer sig på den blommiga duken
- vara säker på om disken är ren
- vara säker på att få hem rätt matvaror från affären.

Det kan hända att du blir rädd för att göra bort dig och känner dig osäker. Men trots att synen oftast inte kan bli bättre kan du lära dig nya sätt att klara vardagssysslorna.

## Finna nya vägar

Många personer med förändringar i gula fläcken beskriver att man anpassar sig till situationen.

Du känner säkert igen uttryck som ...

- ”man lär känna sig själv och utvecklas som människa”
- ”man lär sig leva med det handikapp man har och lär sig använda den syn som finns”
- ”man finner ut nya sätt och genvägar för att göra saker på sätt man aldrig tänkt på förr”.

I detta kapitel tar vi upp exempel på svårigheter du kan ha när du har åldersförändringar i gula fläcken och olika sätt att lösa dessa problem. Vad du alltid behöver bära med dig är att det i dagens samhälle sker en konstant teknikutveckling.

Det är viktigt att hela tiden hålla sig uppdaterad. Du behöver skapa nya strategier och hänga med i den snabba tekniska utvecklingen för att klara av sysslorna – du får helt enkelt lära dig ett nytt sätt.



## **Ändra rutiner och vanor**

I stället för att hålla fast vid gamla vanor och rutiner kan du behöva utföra dina vardagssysslor på nya sätt. Du kanske behöver tänka över hur ofta, hur länge, hur fort och när på dagen du utför dina sysslor. Det du tidigare gjorde på kvällen kanske du lättare kan göra på morgonen.

## **Förenkla dina sysslor**

Du kan organisera om i skåp och lådor eller placera saker och ting i en speciell ordning eller i speciella paket eller burkar för att lättare hitta. Du kan använda dig av hjälpmedel för att kunna utföra en vardaglig syssla. Du kan använda dig av kontraster för att underlätta – skillnader i färger kan göra att det du vill se blir tydligare.

Tänk över vad du gör på dagen och på vilket sätt, så att du får tid och kraft att göra det du tycker är roligt.

## **Använd alla dina sinnen**

Hörsel, känsel, smak och lukt kan användas för att komplettera och ibland ersätta din sämre syn.



## **Be om hjälp**

Det kanske är så enkelt att du bara behöver be om hjälp. Det kan vara många situationer i vardagslivet där det är bra om du kan få hjälp så att du kan utföra dina sysslor på ett säkert sätt.

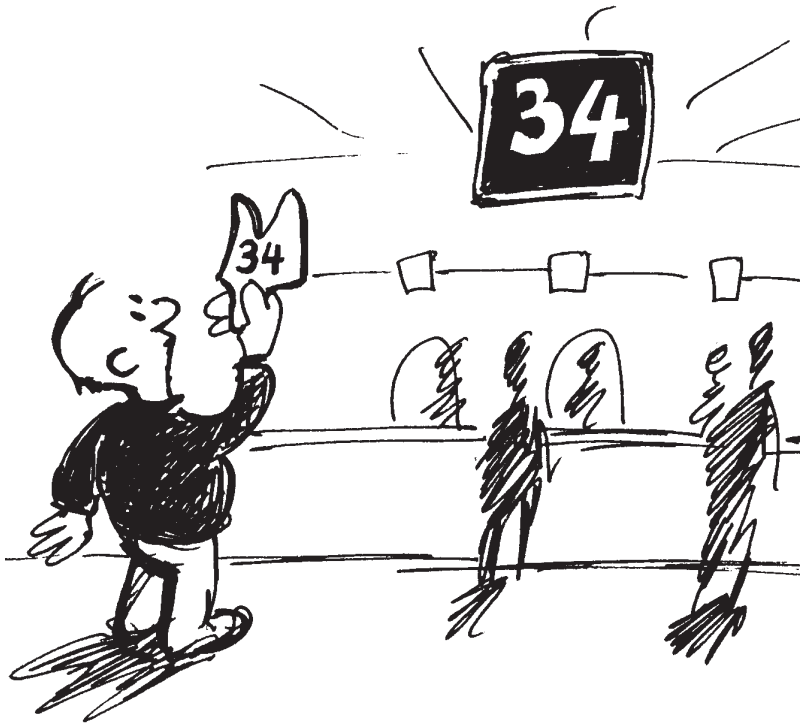
## **Välj bort**

Ibland är det tvunget att välja bort riskfyllda sysslor, till exempel att kliva upp på pallar eller stegar för att komma närmare och se bättre. Risken att skada dig är stor när du ser dåligt.

## Ekonomi

Nu för tiden är bankernas öppettider begränsade och det finns färre bankomater. Få besök sker i bankens lokaler.

Alla banker erbjuder mötessamtal per telefon. Flera bankärenden görs på internet. Det kräver ett bank-id och en dator eller en smarttelefon.



**Känner du igen något av problemen på förra sidan?** Skatta nedtill hur säker du känner dig när du utför olika ekonomiska ärenden.



Hur säker känner du dig på att ...?	Säker	Någorlunda säker	Osäker	Mycket osäker
veta när det är din tur i kassan				
ylla i en uttagsblankett (fysiskt/digitalt)				
läsa ett kontoutdrag (fysiskt/digitalt)				

### **Några tips för att känna dig säkrare:**

#### **Ändra rutiner och vanor**

Planera dina ekonomiska ärenden. För besök på bank är det en fördel att boka tid och mötessamtal kan med fördel ske per telefon. Fundera över ljuset i din bank. Könumret kan framträda olika i förmiddags- och eftermiddagsljus. För att försäkra dig om din plats i kön, ta en nummerlapp alldeles efter en annan kund och följ sedan denne.

Bankomater i skuggläge kan ha bättre kontrast. Betalar du räkningar via internet kan texten förstöras på bildskärmen.

## **Förenkla dina sysslor**

Förbered alla dina ekonomiska ärenden så mycket du kan hemma. Fyll i blanketterna hemma med hjälp av dina förstoringshjälpmedel. Du kan också använda en namnteckningsram för att följa raden. Den vita kappen ger dig företräde i kassakön.

## **Använd alla dina sinnen**

Ta reda på om du har en bankomat med talsyntes i din närhet.

## **Be om hjälp**

Be eventuellt någon vän eller släkting att kontrollera om du skrivit eller fyllt i rätt tills du känner dig säker. "Väntjänsten" är en volontärverksamhet i kommuner som kan hjälpa till med vissa tjänster som hjälp och stöd. Hör efter med din väntjänst vad de har att erbjuda.

## **Välj bort**

För återkommande utgifter som hyra, telefon och försäkringar är autogiro ett enkelt sätt att sköta sina betalningar. Betalning dras automatiskt på rätt dag. Fasta månadsräkningar kan på så sätt skötas automatiskt genom din bank.

## Matinköp

Ibland är det svårt att hitta varor i affären. Även affärer man besöker regelbundet placerar ofta om sina varor.

Belysningen kan vara dålig, prislapparna svårlästa – särskilt extraprislapparna. Innehållsförteckningen kan vara skriven med mycket liten text. Bäst-före-datum kan ha varierande placering, textstorleken är ofta liten och kontrasten dålig.

Valörerna på sedlar och mynt är svåra att skilja åt och du kan uppleva att det tar tid. Står man i kö kan man känna att de som står bakom blir irriterade. Kortkoden kan vara svår att slå vid en dåligt belyst kassa.





**Känner du igen något av problemen på förra sidan?** Skatta nedtill hur säker du känner dig när du utför dina matinköp.

Hur säker känner du dig på att ...?	Säker	Någorlunda säker	Osäker	Mycket osäker
hitta i din närbutik				
ta rätt vara/ förpackning				
veta priset på varan/ förpackningen				
betala				

### **Några tips för att känna dig säkrare:**

#### **Ändra rutiner och vanor**

Planera inköpen och lär känna din affär. Ta reda på vid vilken dag eller tidpunkt som kassan inte är så belastad och personalen har störst möjlighet att hjälpa dig. På morgon fram till klockan 10 är det oftast mindre folk i butiken och därför lättare att handla och även att få hjälp.

Ett linjerat papper med tydliga linjer och en svart tuschpenna underlättar att både läsa och skriva en inköpslista.

## **Förenkla dina sysslor**

Ordna sedlarna i förväg i bestämd ordning i din plånbok eller lägg i olika fack. Ta med förstoringsglas, med eller utan belysning, så att du kan läsa priser och innehållsförteckningar.

Du kan använda ditt bankkort eller din butiks kundkort, om du har ett sådant, som betalkort. Under ett visst belopp behövs ingen kod för att godkänna beloppet.

## **Använd alla dina sinnen**

Vi står snart inför ett kontantlöst samhälle men ännu finns det situationer när det behövs kontanter.

Sedlarna kan du lära dig skilja åt genom att mäta från tumgreppet längs pekfingret. Du får då ett eget mått för de olika valörerna genom att de når olika långt.

Mynten skiljer du åt genom storlek och tjocklek, om kanten är slät eller räfflad eller om texten är nedsänkt eller i relief. Den tid du behöver i kassan för betalning är med all säkerhet inte längre än för någon annan.

## **Be om hjälp**

Fråga om hjälp när varorna bytt plats i affären så att du hittar igen.

## **Välj bort**

Det går att välja bort att själv sköta sina matinköp. Ett alternativ kan vara att gå till affären och be personalen plocka ihop dina varor. Fråga dem vilken dag och tidpunkt som är lämpligast.

Matkassar finns även att beställa på internet efter olika önskemål hos större mataffärer eller särskilda företag. De kan hämtas färdigpackade i affären eller levereras till dig i hemmet.



## Förflyttning

Ibland kan man bli osäker i trafikmiljön även på ställen där man brukar röra sig. Det kan vara svårt att urskilja nummer eller namn på exempelvis bussar. Det kan också vara svårt att urskilja trottoarkanter eller ojämnheter i underlag.

Det kan hända att man inte känner igen personer man möter på gatan – att man går förbi vänner och bekanta utan att hälsa. Kanske får man då höra "Vad högfärdigt som inte längre hälsar".





**Känner du igen något av problemen på förra sidan?** Skatta nedtill hur säker du känner dig när du förflyttar dig.

Hur säker känner du dig på att ...?	Säker	Någorlunda säker	Osäker	Mycket osäker
gå till din närbutik				
gå över gatan vid bevakat övergångsställe				
urskilja ojämnheter i underlag, t.ex. trottoarkant				

### **Några tips för att känna dig säkrare:**

#### **Ändra rutiner och vanor**

Du kan planera din promenadväg på ett nytt sätt. Tänk alltid på att säkerheten är viktig vid förflyttning. Gå på den sida som har jämnast ljusförhållanden och minst ojämnheter.

Använd bevakade övergångsställen, det vill säga ljus- och ljudreglerade övergångsställen, så ofta som du har möjlighet, även om du måste gå lite längre väg. Ska du gå över vid en gatukorsning, gå då hellre över en bit in på gatan.

## **Förenkla dina sysslor**

För att tala om för andra i din omgivning att du har nedsatt syn, exempelvis i affärer eller när du ska gå över gatan, kan du använda dig av en markeringskäpp som talar om för andra att du har nedsatt synförmåga.

Om du har dåliga ben eller balansproblem finns en vit stödkäpp. En liten kikare kan underlätta att avläsa skyltar eller namn på bussen.

## **Använd alla dina sinnen**

Lär dig använda din hörsel för att kompensera din dåliga syn och använd din hörapparat.

När du använder hörapparat för att gå ut i trafikmiljön är det viktigt att du har hörapparat i båda öronen, om det är möjligt.

## **Be om hjälp**

Du kan be om hjälp när du korsar en mycket trafikerad gata. Berätta för dina vänner och grannar att du inte uppfattar dem förrän på mycket nära håll och att det skulle underlätta om de gav sig tillkänna i stället.

Du kan påminna busschauffören om att ropa ut hållplatsen högt eftersom de ibland stänger av de automatiska utropen. Vill du ut och promenera kan det finnas en "Väntjänst" med volontärer i din kommun, som även kan följa med på promenader.

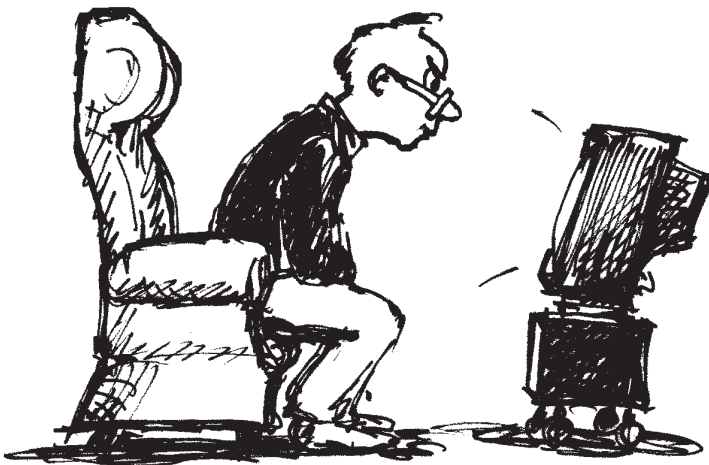
## **Välj bort**

Ta reda på om flexlinje finns i din kommun och vilka regler som gäller. Flexlinjen kör i begränsade områden och kan komma närmare än annan kollektivtrafik för dig som behöver det. Ibland är färdtjänst ett alternativ för att fortsätta leva ett aktivt liv.

## Kommunikation

Utveckling av teknik och utrustning sker hela tiden och att det är bra att hålla sig uppdaterad. Det finns ett stort utbud av tv-apparater, datorer och smart-telefoner som har många olika funktioner som kan vara till stor hjälp eftersom sådant som att titta på tv, ringa, meddela sig och veta vad tiden är kan vara problematiskt när man ser sämre.

Tv-bilden kan ha blivit otydligare. Textremsan på tv:n kan ha blivit svår att läsa. Man hinner kanske inte med att läsa mer än en rad innan texten byts. Man kan uppleva siffrorna på telefonen som otydliga och man ringer kanske fel ibland. Att läsa och skicka meddelanden med mobiltelefonen kan ha blivit besvärligare. Att läsa av klockan kanske också är svårare.





**Känner du igen något av problemen på förra sidan?** Skatta nedtill hur säker du känner dig när du har kontakt med omvärlden.

Hur säker känner du dig på att ...?	Säker	Någorlunda säker	Osäker	Mycket osäker
läsa en artikel i tidning eller digitalt				
göra en anteckning och tyda den				
kunna följa texterna i tv/digitalt				
kunna följa nyheterna i tv/digitalt				
slå ett telefonnummer				
skriva och skicka kort textmeddelande				

### **Några tips för att känna dig säkrare:**

#### **Ändra rutiner och vanor**

För att underlätta tv-tittandet kan du pröva med att flytta närmare tv:n. Det finns även särskilda tv-glasögon som kan underlätta.

#### **Förenkla dina sysslor**

Telefoner med stora knappar och större siffror med god kontrast finns att köpa i handeln. Det finns även

mobiltelefoner anpassade för personer med synned-sättning som har utrymme för större bokstäver i text-displayen. Att läsa av klockan kan underlättas med en klocka som har god kontrast på en större urtavla.

### **Använd alla dina sinnen**

Pröva med att träna in fingersättningen på din gamla telefon. Siffran 5 är i regel markerad med någon form av upphöjning som du kan känna av.

Det finns även mobiltelefoner anpassade för den äldre gruppen, så kallad 55+ seniortelefoner. Även dessa telefoner har i regel siffran 5 markerad. I mobiltelefonerna finns även möjlighet att spela in ett röst-meddelande som kan skickas över som meddelande. Det finns även, i flera appar, möjlighet att prata in meddelanden som automatiskt skrivs ned i text.

Räcker inte en klocka med större urtavla så finns det klockor med talsyntes som berättar vilken tid det är.

### **Be om hjälp**

Fråga någon annan om vad klockan är.

### **Välj bort**

Välj **inte** bort detta. För att du ska må bra är det viktigt att ha kontakt med omvärlden.



## Mat och dryck: Äta och dricka

Ett vanligt problem är att man inte har överblick över sin måltid. Moment som att lägga upp mat på tallriken, hälla upp dryck och urskilja vad som finns på tallriken är exempel på problem.

Osäkerheten kan leda till att man undviker att äta i sällskap med andra.





**Känner du igen något av problemen på förra sidan?** Skatta nedtill hur säker du känner dig när du ska äta och dricka.



Hur säker känner du dig på att ...?	Säker	Någorlunda säker	Osäker	Mycket osäker
hälla upp kaffe/te till dig själv				
hitta maten som finns på tallriken				
hitta saker som står på bordet vid måltid				

### **Några tips för att känna dig säkrare:**

#### **Ändra rutiner och vanor**

Lägg upp maten på samma sätt varje gång. Använd dig av klockmetoden. Tänk dig tallriken som om den vore en urtavla. Klockan 6 har du kött eller fisk, klockan 3 har du grönsaker och sallad och klockan 9 har du potatis, pasta eller ris, klockan 12 lämnar du tomt för att lägga matrens.

Tillåt dig att ta längre tid på dig för att äta och dricka. Det underlättar även att luta kaffekannen mot koppen när du ska hälla upp.

## **Förenkla dina sysslor**

God kontrast mellan bordsunderlag och tallrik framhäver vad som står på bordet.

Tallrik med väl markerad kant och porslin med färgmarkerade mugg- och tallrikskanter underlättar. Kokt fisk och potatis urskiljs lättare på en färgad tallrik än på en vit.

För att inte välta ett glas på hög fot följer du tallrikskanten och underlaget fram till glaset och greppar om det.

Förenkla genom att inte ta stora portioner och använd en stor tallrik så att det finns utrymme för att skära upp maten.

## **Använd alla dina sinnen**

När du håller upp dryck kan du använda ett trepunktsgrepp där du placerar pekfingret inuti glaset eller koppen så att du kan känna vätskenivån. Du kan också hålla runt koppen och sakta hålla i te eller kaffe och känna hur mycket du hållt upp genom att det blir varmt.

För att veta att du skär med rätt sida av kniven är det viktigt att se över dina bestick. Använd en kniv som har en väl markerad egg.

## **Be om hjälp**

När du har gäster, kan du be dem hälla upp kaffe eller vin.

## **Välj bort**

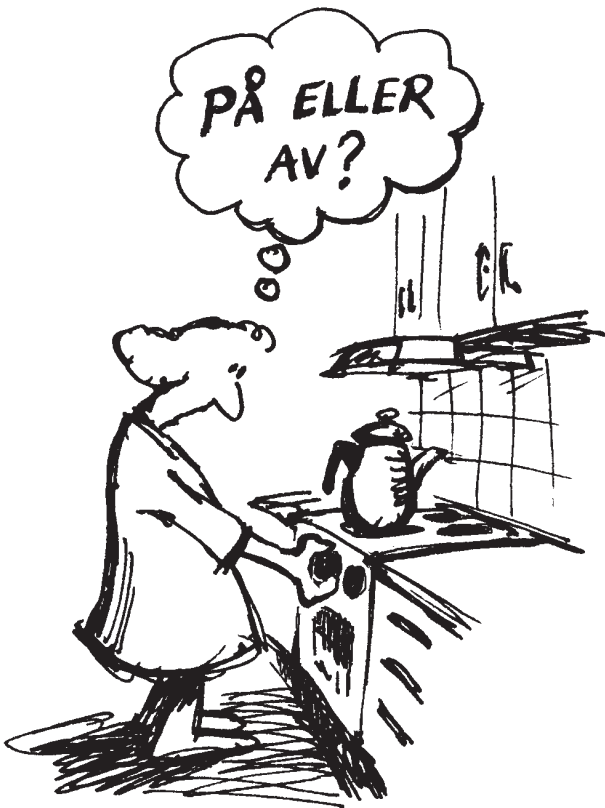
Välj **inte** bort detta! Hemma är det viktigt att du själv fortsätter med att hälla upp och ta mat från uppläggsfat och inte låter någon annan ta över.



## Mat och dryck: Matlagning

Att inte kunna se om spisen är av eller på, om brödet är färdiggräddat, om köttbullarna är färdigstekta, om grönsakerna är rensköljda, hur tjockt man skurit brödet och om disken är ren är några exempel på svårigheter vid köksarbete.

Moment som att skära, skala, hälla, mäta och hantera värme vållar en del bekymmer.



**Känner du igen något av problemen på förra sidan?** Skatta nedtill hur säker du känner dig när du ska laga mat.



Hur säker känner du dig på att ...?	Säker	Någor- lunda säker	Osäker	Mycket osäker
hitta redskap och ingredienser i skåp/lådor				
mäta upp ingredienser för kaffekokning				
avgöra om grönsaker är rena				
klara reglagen på spis/ugn/mikrovågsugn				
skära bröd				
avgöra om disken är ren				

### **Några tips för att känna dig säkrare:**

#### **Ändra rutiner och vanor**

Du kan använda dig av tidtagning för att veta om något är färdigt, bakat eller kokt. Det finns tabeller för detta.

Du kan ta för vana att alltid stänga skåpdörrar och skjuta igen lådor så att du inte slår dig på dem.

Vid bakning och matlagning är det viktigt att träna upp ett systematiskt arbetssätt. När du plockar fram kan du ställa ingredienserna framför dig i den ordning de ska användas. Gör som kändiskockarna – ta fram alla ingredienser och mät upp så att allt finns framtaget vid start. Beredningskärl och redskap ställer du på din högra sida om du är högerhänt. På detta sätt får du bättre kontroll och överblick.

Använd en köksvåg med stor display. För att mäta upp 50 gram matfett kan du använda ditt eget pekfinger ställt på högkant och skära efter det. Lär dig inställningarna på spisknapparna utantill. Om du böjer dig fram för nära för att se kan du bränna dig.

### **Förenkla dina sysslor**

Gurkan och vitkålen kan hyvlas och tomaterna klippas. För att skära brödet eller pålägget rakt finns skärhjälpmedel eller så kan du köpa färdigskuret. Som ett alternativ till att sluta baka finns det många bra halvfabrikat.

Antihalkunderlägg under skålen eller ett beredningskärl som står stadigt minskar risken för att knuffa omkull det.

Arbeta med kontraster. När du mäter upp mjöl kan du ha en måttsats som är röd. Markera hyllkanter med kontrastfärg så gör du det lättare att sätta in glas och porslin.

Det går fortare att hitta om du organiserar ditt kök mer ”synvänligt”, exempelvis så att du märker upp eller använder burkar med olika form för specerier som du ofta använder.

### **Använd alla dina sinnen**

Med känseln kan du kontrollera om disken är ren eller potatisen färdigskalad. Med hjälp av lukten kan du kontrollera att du tagit rätt kryddbuk.

Träna in hur reglagen på din spis sitter, hur många lägen knapparna har och hur ugnen ställs in – utan att använda ögonen.

### **Be om hjälp**

Be om hjälp att ibland kontrollera om bjudporslinet är rent, eller ännu bättre känn efter om det är rent.

### **Välj bort**

Välj bort att laga middag emellanåt. Unna dig en middag ute på lunchrestaurang eller på servicehus.

## **Klädvård och personlig vård**

Det kan hända att man känner sig osäker på om man har fläckar på kläderna. När man ska laga kläder och sy i en knapp kan problem uppstå. Inställningen på tvättmaskinen kan vara svår att avläsa.

Det kan vara svårt att se sin bild i spegeln och därför svårt att kamma och raka sig. Problem med manikyr och pedikyr är också vanliga.





**Känner du igen något av problemen på förra sidan?** Skatta nedtill hur säker du känner dig när du utför olika sysslor.



Hur säker känner du dig på att ...?	Säker	Någorlunda säker	Osäker	Mycket osäker
klippa/fila fingernaglarna				
avgöra om kläder är fläckfria				
trä nål och sy i en knapp				

### **Några tips för att känna dig säkrare:**

#### **Ändra rutiner och vanor**

Använd nagelfil i stället för att klippa naglarna. Du kan tvätta kläderna oftare för att försäkra dig om att de är rena.

#### **Förenkla dina sysslor**

Vid maskin- och handsömnad kan du trä nålen med hjälp av en nålpåträdare. Knappen hålls på plats med hjälp av tejp som du syr igenom. Trä nålen genom att använda nålpåträdare och sy i en knapp

med hjälp av tejptricket i ett av dina klädesplagg. Kontrollera resultatet genom att använda dig av förstoringshjälpmiddel och känsel.

Förstoringslampan kan användas både vid maskin- och handsömnad. För att sy rakt vid maskinsömnad kan du använda dig av linjal som finns som tillbehör eller markera med färgad tejp på symaskinen.

Bra belysning eller förstoringsslampa kan underlätta vid pedikyr och manikyr. Vid makeup kan du pröva en förstoringsspegel.

Lättskötta klädmaterial ger dig tid över till att göra roligare saker.

### **Använd alla dina sinnen**

För att kunna reglera tvättmaskinen och strykjärnet kan du göra tydligare markeringar och använda känsel för att försäkra sig om inställningen.

## **Be om hjälp**

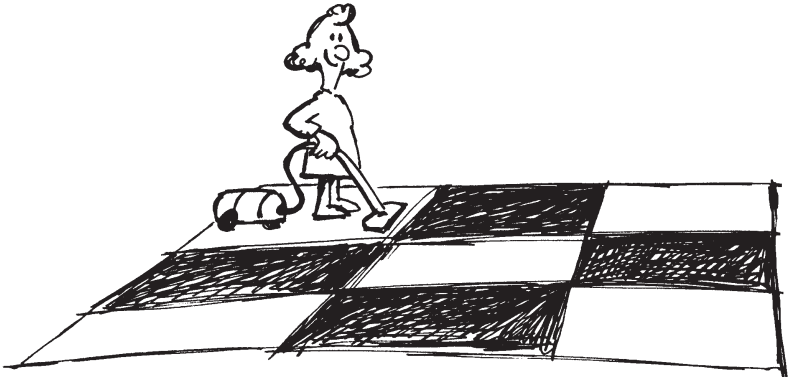
Kläder som du är osäker på om de är fläckiga kan du hänga åt sidan i garderoben. Be någon du litar på kontrollera dem vid tillfälle.

## **Välj bort**

Vi rekommenderar att du fortsätter sköta manikyr och pedikyr men att du går till specialist för grundläggande fotvård. Du kan också gå till en nagelstudio för manikyr liksom för pedikyr eller medicinsk fotvård.

## Städning

Det kan kännas osäkert om det är rent eller fortfarande smutsigt efter att man har dammsugit eller dammat.



### Känner du igen något av ovanstående problem?

Skatta nedtill hur säker du känner dig när du städar.

Hur säker känner du dig på att ...?	Säker	Någorlunda säker	Osäker	Mycket osäker
dammtorka din bostad				
dammsuga din bostad				

## **Några tips för att känna dig säkrare:**

### **Ändra rutiner och vanor**

Vid många sysslor, som dammsugning, golvtorkning eller rengöring av andra ytor behöver du arbeta systematiskt. Ha möbler eller mattor som hållpunkter för att veta var i sysslan du befinner dig.

Vid dammtorkning är det lätt att knuffa ner prydnadssaker. Fundera över om du kan ta bort en del. Använd båda händerna och fuktade bomullshandskar för att damma.

Dammsug ditt vardagsrum på ett systematiskt sätt. Kontrollera resultatet de första gångerna genom att be någon du litar på att utvärdera din dammsugning.

### **Förenkla dina sysslor**

Möbler och prydnadssaker placeras alltid på samma plats och på ett lättframkomligt sätt. Prydnadssaker placeras på ställen där du inte kommer åt dem så lätt och av misstag stöter till dem.

## **Använd alla dina sinnen**

När du vattnar krukväxterna blir du hjälpt av att luta kannan mot krukkanterna och av att placera fingret mellan pipen och krukkanterna så att du känner hur mycket du vattnar. Känn med fingret i jorden hur mycket du vattnat.

## **Be om hjälp**

Be någon du litar på att ibland titta över resultatet av din städning så att du känner dig säkrare.

Du kan be om städhjälp, vilket går att beställa med olika tidsintervall.

## **Välj bort**

Låt någon annan tvätta dina fönster om de är högt placerade.



**Observera!** Vid fönstertvätt och arbete på höga höjder ska du inte gå upp på en stol eller en pall. Använd dig av en stege med handtag och håll i detta både när du arbetar och när du kliver upp och ner.

## Kort om författarna

### **Lisbeth Axelsson Lindh**

Lisbeth är arbetsterapeut och anpassningslärare men numera senior. Lisbeth har tidigare varit enhetschef på Syncentralen i Göteborg under många år. Hon har lång erfarenhet av rehabiliteringsarbete för äldre med synnedsättning/blindhet.

### **Gunilla Brunnström**

Gunilla är inredningsarkitekt, MFA och numera senior. Gunilla har tidigare arbetat med forskning och utveckling kring belysning för äldre och personer med synnedsättning vid sektionen för oftalmologi vid Göteborgs universitet.

### **Synneve Dahlin-Ivanoff**

Synneve är arbetsterapeut och seniorprofessor och forskargrundsledare för FRESH vid centrum för åldrande och hälsa (AgeCap), Göteborgs universitet. Forskningen fokuserar på att studera åtgärder för att stödja ett gott åldrande hemma, och att bredda förståelsen av begreppet skörhet för att bidra till förståelsen av skörhetsprocessen. Synneve har utvecklat programmet "Finna nya vägar" parallellt med ett tillhörande bedömningsinstrument "Upplevd säkerhet i dagliga aktiviteter".

### **Kajsa Eklund**

Kajsa är arbetsterapeut och docent i arbetsterapi vid Göteborg universitet men numera senior. Kajsa har arbetat i och medverkat i utveckling av programmet "Finna nya vägar" vid Syncentralen i Göteborg. Hon disputerade med en avhandling som utvärderade programmet.

### **Annette Eriksson**

Annette har tidigare arbetat som kurator vid Syncentralen i Borås. Annette är numera enhetschef inom individ- och familjeomsorgen i Marks kommun. Hon har arbetat med rehabilitering för både barn och vuxna med synnedsättning och har själv grav synnedsättning sedan många år tillbaka.

### **Ann-Britt Johansson**

Ann-Britt är oftalmologassistent och syn/mobilitetspedagog. Hon har arbetat med rehabilitering för personer med synnedbrott sedan 1982 och har skrivit en avhandling om personer med dövblindhet 2017. Ann-Britt har deltagit som konsult i programmet "Finna nya vägar". Hon arbetar nu på Eikholt, ett nationellt resurscenter för personer med dövblindhet i Norge.

### **Eva Karlsson**

Eva är ögonläkare vid ögonkliniken på Universitetssjukhuset i Örebro. Eva har mångårig erfarenhet av diagnostik och behandling vid makuladegeneration. Hon har de senare åren deltagit som föreläsare i programmet "Finna nya vägar" vid Syncentralen i Örebro.

### **Ewa Nielsen**

Eva är arbetsterapeut, synpedagog och verksamhetschef vid Syncentralen i Örebro. Eva har medverkat i denna nya utgåva av "Finna nya vägar" och även granskat den tillhörande manualen för utförare av programmet.

### **Bertil Sterner**

Bertil Sterner är överoptiker vid Sahlgrenska universitetssjukhuset och adjungerad universitetslektor vid Göteborgs universitet. Bertil har arbetat med rehabilitering av personer med synnedbrott sedan 1989. Han har flera års erfarenhet av information för personer med åldersförändringar i gula fläcken och har deltagit som konsult i programmet "Finna nya vägar".





Denna informationsguide "Finna nya vägar" belyser hur det är att leva med åldersförändringar i gula fläcken (makuladegeneration) – dess konsekvenser och olika sätt att lösa vanliga vardagliga problem. Många sysslor i vardagen kan göras på annat sätt eller förenklas. Andra sinnen kan användas desto mer och personen kan be om hjälp av andra eller i vissa fall välja bort sysslor.

Arbetsterapeuter, anpassningslärare, belysningsarkitekt, kurator, ögonläkare, optiker och synpedagog har medverkat i arbetet att ta fram informationsguiden. Personer med åldersförändringar i gula fläcken har deltagit genom att använda materialet och ge synpunkter på dess innehåll och upplägg.

Guiden ingår i det hälsofrämjande programmet med samma namn. Den kan även användas i annan form av utbildning eller i studiecirkel samt för självstudier. Den finns tillgänglig för fri nedladdning (som pdf-fil) hos Sveriges Arbetsterapeuter.