

Rapport

Leve hele livet - i et synsvennlig hjem!



**Enkle grep gjør det lettere å se
og bidrar positivt i hverdagen.**

Folk vil bo hjemme

Ifølge Helsebarometeret for 2018 foretrekker de aller fleste å bo i egen bolig dersom de skulle bli blinde eller synshemmet. Det er få som ser for seg kommunal omsorgsbolig eller annet offentlig sentralisert botilbud - selv når synet svikter.

Folk flest ønsker det samme som politikerne: vi vil være selvstendige med mindre behov for kommunal oppfølging, eller å leve på offentlig institusjon. Når vi tilrettelegger for å se godt, er det enklere å bruke smartteknologi. Synet må spille på lag.

Nært halvparten av oss har tillit til at kommunen vil dekke behovet for syn- og øyehelse hvis vi trenger hjelp. Forståelsen for kommunens bidrag og hva hver og enkelt av oss kan eller må gjøre selv - må økes. Den kommunale helsetjenesten må styrke sin kunnskap innen synsfaget og knytte til seg kompetanse for å ha mulighet for å skape en synsvennlig hverdag.

Å skape et synsvennlig hjem er enkelt for de fleste og øker livskvaliteten ved å bruke synet - menneskets viktigste sans. Syn og generell helse henger sammen. De fleste fallulykker og skader som forringer livet skjer i hjemmet eller på steder der vi er regelmessig. Skader kan forebygges ved å tenke enkelt og praktisk. Dårlig syn øker risikoen. Prosessen med synsvennlige hjem kan starte i dag!

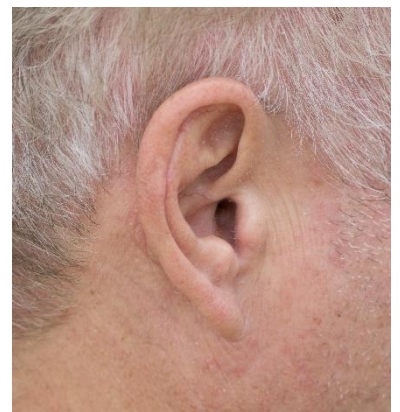
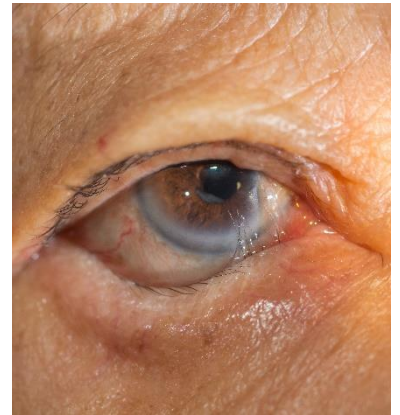


Når slår problemene inn?

Endret synsfunksjon er en del av aldringsprosessen. Syn og hørsel svekkes i betydelig grad gjennom livet og endringene starter tidlig, lenge før man defineres som gammel. Tap av syn og hørsel, sammen med tap av balanseevne fører til økt risiko for fall.

Tidspunktet for når dagliglivet påvirkes og livskvaliteten reduseres varierer fra person til person og i forhold til hvilken del av synet som svekkes.

Allerede i 40-årene vil mange merke behov for mer lys og ha problemer med å lese. Fra 70-års alder vil de fleste merke store endringer. Skarpsynet endres, pupillene blir mindre og slipper inn lite lys, en blendes oftere enn før, det tar lenger tid å omstille seg fra lys til mørke, kontrastsynet og synsfeltet reduseres, samsynet svekkes samt at fargesynet endres. Endringene kommer gradvis uten øyesykdom som for eksempel grå eller grønn stær. Øyesykdom skaper problemer i tillegg til normale aldersendringer.



Familie og pårørende må være oppmerksomme på endringer i adferd. Hvis et familiemedlem slutter med aktiviteter en gjorde før kan det være et tegn på redusert syn. Å si opp lokalavisen kan like godt skyldes synsproblemer som at innholdet i avisen ikke fenger lenger.

Det er vanskelig å vurdere eget syn. Eldre som opplever redusert livskvalitet forstår ikke alltid at synsproblemer eller dårlig lys er årsaken.

Mennesker med friske øyne og normalt syn skal kunne se alle ting i dagliglivet med riktig brille på. Klarer en ikke dette lenger er dette tegn på tre ting:

- **Feil brillestyrke**
- **For dårlig tilrettelegging av belysning og kontrast**
- **Øyesykdom som reduserer synet**

Kommunikasjon i det daglige er viktig. Hørselen svekkes ofte før synet endres. Dette betyr at mange eldre er ekstra avhengig av syn, for å kunne følge med sosialt på TV og snakke med andre (lese på munnen).

Husk at for mange går syn og mental helse hånd i hånd.

Slå på lyset!

Med riktig utforming kunne mer enn 300 000 uhell i trapper og ved kanter vært unngått. Tall fra Ipsos viser at risikoen for å skade seg hjemme øker ved økende alder. Skadeomfanget øker når vi blir eldre, vi tåler ikke like mye som før.

Voksne har behov for mer lys enn yngre. Så det enkle generelle tipset for å se bedre i eget hjem er å sørge for godt lys:

- **God generell belysning**
- **Sterkere punktbelysning**

Jevn belysning er viktig! Matlaging, håndarbeid og lesing krever ekstra godt lys. Unngå direkte blinding!

Sørg for at det er lyst over alt uten mørke kroker, kott eller trappeganger der en får problemer med å se og dermed en risiko for å falle. Hva er vitsen med en lys og trivelig stue hvis inngangen eller trappen blir en felle på grunn av dårlig lys?

Har du lysbrytere som er vanskelig tilgjengelig, er det lurt å få disse plassert på et sted der det er sikkert og enkelt å nå dem. Det finnes teknologi i dag som hjelper til med bedre belysning i alle rom. Jo enklere det er å ha godt lys, jo mindre risiko for fallulykker.

Fjern unødvendige snublefeller og teppekanter som gjør deg utrygg. Løse ledninger, blomsterpotter på gulvet, pyntegjenstander og små møbler kan være snublefeller.

De generelle tipsene er:

- **Gjør det enkelt å ha nok lys – i hele huset!**
- **Ulike aktiviteter krever ulik belysning.**
- **Bruk riktige briller til lesing, TV og når du beveger deg i hjemmet.**
- **Fjern unødvendige hindringer som gir risiko for fall.**



Spesielle tiltak ved øyesykdom

Grå stær - katarakt:

Gir generelt tåkete syn og blendingsproblemer. Brillestyrken kan forandre seg, og noen opplever at lesebriller ikke lenger er nødvendig. Det er viktig med jevn grunnbelysning og god punktbelysning. For mye eller for lite lys kan være problematisk. Lysbehovet endrer seg over tid.

Forkalkning – AMD:

Gir problemer med sentralsynet. Det en retter blikket mot blir uklart, uregelmessig, eller borte. Lesing kan være vanskelig. Ser ofte bedre med kraftigere belysning enn normalt. Tilvenning fra lys til mørke, eller omvendt, tar tid. Vær ekstra OBS på god belysning i trappenedgangen til kjeller, på kottet og andre steder en ikke ferdes så ofte. Personer med AMD er ofte velfungerende der de er kjent, men kan ha problemer på ukjente steder. Gode kontraster gjør det enklere å orientere seg.

Grønn stær - glaukom:

Langtkommet glaukom gir problemer med å se hindringer til sidene. Viktig å fjerne unødvendige snublefeller! Behov for god og jevn belysning da noen med glaukom får problemer når de flytter seg fra et lyst til et mørkt rom. Spesielt viktig med gode synsforhold ved høydeforskjeller, som trappetrinn, da disse kan være vanskelig å bedømme.

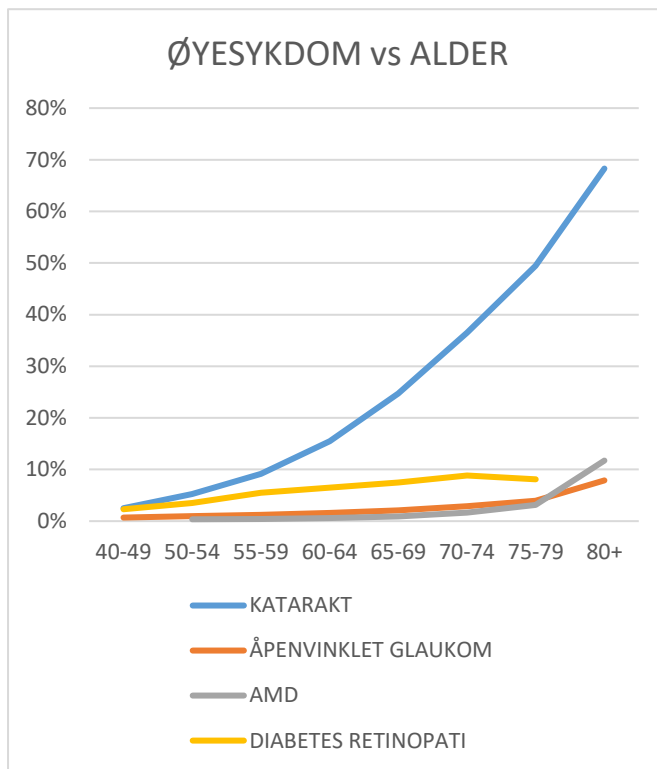
Sukkersyke – diabetes:

Diabetes påvirker synet på ulike måter i ulike stadier av sykdommen. Personer med diabetes kan oppleve synsmessige variasjoner med endret blodsukker, få flekkvise synsfeltutfall og generelt redusert syn. Dette betyr at løsningene vil variere fra person til person og at behovene for den enkelte kan endres over tid. Se de generelle rådene!

Hjerneslag:

De vanligste synsproblemene etter hjerneslag er redusert synsfelt, øyemotoriske vansker, nedsatt sentralsyn og persepsjonsproblemer. Synsproblemer forekommer hos omtrent 65 prosent av slagpasientene. Mange slagrammede forstår ikke at problemer med å lese, nedsatt oppmerksomhet, utmattelse eller dårlig balanse kan være et synsproblem. Alle slagrammede bør få undersøkt synet slik at riktig tilrettelegging eller rehabilitering kan iverksettes.

Hva sparer samfunnet?



Ifølge Helsebarometeret mener nesten åtte av ti at synssansen er viktigst for en god alderdom i eget hjem og kunne klare seg selv lengst mulig.

Samfunnet vil spare store summer hvis fallulykker forårsaket av reduserte synsforhold begrenses. Lårbeinsbrudd hos eldre koster samfunnet 4 milliarder kroner hvert år.

Skal smartteknologien utnyttes best mulig er det behov for at brukeren kan se hjelpemidlene. Bedre livskvalitet hos enkeltmennesket er nøkkelveiden i å sørge for best mulig syn gjennom hele livet.

Å hjelpe enkeltmennesker å se bedre fører til sparte samfunnskostnader.

Utfordringene med dårlig syn er mange:

- **Utrygghet hos de med synsutfordringer**
 - Generell bekymring reduserer livskvalitet
 - Økt risiko for ensomhet og depresjon
 - Ulykker og skader skaper problemer og utfordringer
- **Bekymring hos familiemedlemmer – føler seg usikre**
 - Kan bidra med enkle tiltak: for eksempel bytte pærer, sørge for gode forhold hjemme
 - Kompensere der «skoen trykker»
 - Bidra til god generell helse – oppfordre til trening, mat, trivsel
- **Økt byrde i kommunehelsetjenesten generelt og spesielt ved hendelser som fall og lårbeinsbrudd.**

Generell god helse og å være kognitiv frisk er viktig! Kropp og sjel simuleres ved bruk av sansene, bevegelse og sosial omgang.

Kan utryggheten fjernes vil livskvaliteten blomstre! Denne rapporten viser at økt bevissthet rundt nytten av godt syn og lys i hjemmet er et godt stykke på vei.

Mer lys gir bedre liv

En nylig gjennomført studie i Drammen viser at friske 75 åringer har alt for dårlig belysning hjemme. De vurderer sin belysning som bra. Færre enn 1 av 10 har anbefalt lysnivå i stue eller gang. De med lav inntekt er mer utsatt.

Deltagerne er jevnt over godt fornøyd både med eget syn i ulike situasjoner og med lysforholdene i daglige situasjoner hjemme hos seg selv. Men i intervju forteller de om at de har endret vaner, og nå har sluttet med eller flyttet tidspunkt for meningsfylte aktiviteter. Avhengig av synsbehov opplever mellom 10 til 30 prosent en eller flere synsrelaterte problemer i hverdagen.

I 29 hjem ble deretter lysforholdene i stua bedret. Opplevelse av helse og belysning ble sammenliknet med en tilsvarende kontrollgruppe som ikke fikk bedre lys.

Økt belysning til anbefalte verdier og bruk av enkel lysstyring i 4 måneder viser:

- **Stor forbedring i evne til å utføre daglige hjemmeaktiviteter i intervensjonsgruppa, mens forverring i kontrollgruppa.**
- **Bedring av evne til å lese og skrive i stua hos intervensjonsgruppa.**
- **Bedring i opplevd lysnivå hos intervensjonsgruppa.**

Studien viser at 75 åringene umiddelbart tok i bruk mer lys. Lysmengden økte ytterligere den mørke vintertiden. Når våren kom med mer dagslys, justerte de antall timer med mye lys noe ned igjen.

Sammenlikner en eldre hjemmeboende med eldre på institusjon er det slik at beboere på sykehjem trenger dobbelt så store bokstaver som en hjemmeboende kontrollgruppe.

Selvrapporteringen av synsproblemer er ca 30 prosent på sykehjem, men vi vet at nært halvparten har nytte av oppdaterte briller for å se godt. Beboere på sykehjem undersøker synet sjeldnere enn hjemmeboende.





Huskeregler:

- Alle skal kunne se TV og lese avis med riktig briller – uansett alder. Kan du ikke dette lenger, er det noe galt med brillen eller synet.
- Sørg for godt lys og lite blinding.
- Ikke vær redd for å fortelle familien at synet ditt ikke er som før. Forklar hva du opplever som vanskelig.
- Der det er ryddig og lyst reduseres risikoen for fallulykker.
- Undersøk synet regelmessig, spesielt hvis du merker endringer eller trenger mer lys enn før.
- Er du over 70 år? Be om en dilatert synsundersøkelse neste gang!