

Livet med synstab
– inspiration til hverdagen

Indhold



Introduktion

// 3



Når man får diagnosen

// 4

**Anette fylder sit liv med mennesker,
der gør hende glad**

// 5



At få brug for hjælp i hverdagen

// 10

**Søren kæmper med sin
mandlige stolthed**

// 11

Indretning af hverdagen

// 15

**Birthe klarer hverdagen
med hjælpemidler**

// 17

Trivsel og fællesskab

// 22

**Preben dyrker sine interesser
på en ny måde**

// 23

"Livet med synstab – inspiration til hverdagen" er udarbejdet af VIVE for VELUX FONDEN / © VIVE 2021

Tekst: Anna Amilon og Maria Røgeskov / Redaktion: Nina Aagaard, Gladis Johansson, VIVE / Layout: Pernille Kleinert

Foto: VIVE, Istock, Unsplash / e-ISBN: 978-87-7119-883-6 / www.vive.dk / VIVEs publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.

VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, Herluf Trolles Gade 11, 1052 København K.

Kataloget er blevet til på baggrund af VIVEs rapport Ældre med synstab

De personer, der optræder i kataloget, er blevet interviewet i den forbindelse. Deres fortællinger er anonymiseret.

Introduktion

Dette katalog er tænkt som inspiration til dig, der har en aldersrelateret øjensygdom, til din familie og dine venner. I inspirationskataloget kan du møde Anette, Søren, Birthe og Preben, som fortæller om deres hverdag med synstab.

Kataloget har fire kapitler: Når man får diagnosen, At få brug for hjælp i hverdagen, Indretning af hverdagen og Trivsel og fællesskab.

VELUX FONDEN har bedt VIVE om at afdække konsekvenserne af at leve med en aldersrelateret øjensygdom. Rapporten Ældre med synstab viser, at aldersrelateret øjensygdom fører til en række begrænsninger i hverdagen, som kan gå ud over trivslen.

Det skal dette inspirationskatalog være med til at modvirke. Det indeholder konkrete eksempler på, hvordan man kan nedbryde de barrierer, som en aldersrelateret øjensygdom kan skabe i hverdagen. Der er tips, tricks og gode råd.

God læselyst!

Med venlig hilsen
Anna Amilon, seniorforsker, VIVE



Når man får diagnosen

Et alvorligt synstab er en krise, og det er normalt at føle, at man bliver slået omkuld. Det er meget forskelligt, hvordan mennesker reagerer på kriser. Men det er helt normalt at opleve, at der opstår et kaos af følelser, som skifter mellem sorg, vrede, fortrøstning og håb.

Kroppen er stresset, fordi den forsøger at finde ud af, hvordan den skal håndtere den nye situation. Psykisk skal man håndtere en sorg over, at livet er ændret. Det kan være en lang proces at erkende og acceptere, at man har et synstab. Men når man erkender synstabet og de begrænsninger, der følger med et synstab, får man lettere ved at tage imod hjælp og finde nye måder at fortsætte sit liv på.



Anette fylder sit liv med mennesker, der gør hende glad

Anette mistede størstedelen af sit syn ved en operationsfejl for 14 år siden. Det fik hende til at miste glæden ved livet, men hun har genfundet den ved at fylde sit liv med gode oplevelser og mennesker, hun holder af.

- **I en periode** var jeg helt nede. Jeg skubbede alt fra mig, alt hvad der overhovedet betød noget for mig, og de folk, jeg godt kan lide at være sammen med.

Sådan siger Anette, der mistede størstedelen af synet for 14 år siden. Hun blev opereret, og under operationen blev synsnerven på venstre øje ødelagt. På højre øje havde hun allerede mistet det meste af synet.


- Man føler sig sådan lidt ... det ved jeg ikke, sådan lidt lost. Man ved jo egentlig ikke rigtig, hvad man skal stille op ... fordi at det er jo ikke noget, man sådan kan få tilbage igen. Jeg var lidt bitter, siger Anette.

En lettelse at acceptere hjælp

I et stykke tid mistede Anette, der i dag er 57, glæden ved livet. Hun nægtede at få hjælp til de ting i hverdagen, som hun havde svært ved at klare. Det føltes, som om hun gav efter for sygdommen.

- Man vil jo så gerne bare gøre de ting, man plejer at gøre. Jeg var i lang tid en type, der sagde: "Jeg må sgu nok klare mig selv." Jeg brugte meget energi på at prøve at være, som jeg plejede at være, siger hun.

- Når man så endelig accepterer, at man har brug for hjælp, så får man det meget bedre. Der er bare utrolig meget forarbejde at gøre, inden man kan acceptere det.



Glæden og overskuddet begyndte at vende tilbage, da Anette mødte mennesker, der kunne sætte sig ind i, hvordan hun tænkte og følte. Hun gik i terapigruppe med andre svagtseende og fik psykologhjælp.

Fylder sit liv med mennesker og oplevelser

Anette arbejder ikke mere. I dag fylder hun sit liv med ting, hun godt kan lide at lave, og mennesker, som hun kan lide at være sammen med. Hun trives bedst med at være åben om sit synstab. Hun fortæller om det til alle, men hun vil også bruge sine kræfter på andet.


- Jeg har brug for at være sammen med nogen, som giver mig noget energi, som giver mig noget positivt. Jeg kan sige, at sådan og sådan og sådan går det, og det og det har jeg været igennem og sådan, og så skal vi så snakke om noget andet. Det er det der med at føle, at man også er et menneske ud over sygdommen, siger hun.

Hun har altid elsket at sejle kajak. Hun kan ikke længere sejle selv, men hun har købt en tandem kajak, som hun sejler i med sin mand.


- Jeg sidder bagerst, så jeg føler mig lidt som en motor. Det er utrolig hyggeligt og sjovt, man kommer ud på den måde, siger hun.

Anettes familie vil meget gerne hjælpe hende, men det kan irritere Anette, hvis hjælpen tager overhånd.

- Min familie er meget støttende. Til sidst bliver det sådan lidt: "Prøv lige at lade mig få noget ro, altså, så jeg lige kan få lidt luft og lidt ro. Slap af, slap af, slap af!"



// Når man så endelig accepterer, at man har brug for hjælp, så får man det meget bedre. Der er bare utrolig meget forarbejde at gøre, inden man kan acceptere, at man har brug for hjælp.



Jeg skal nok selv sige til, når jeg har brug for hjælp!”, siger hun.

Anette har lavet en aftale med sin mand om, at hun selv siger til, når hun har brug for hjælp, og at manden ikke skal hjælpe, medmindre Anette beder om hjælp.

- Så sker det også bare nogle gange, at han så ikke siger: ”Der er et trin der!”. Så falder jeg, siger hun og ler.

Hjælpemidler giver frihed

Anette er begyndt at gå med badge og markeringsstok. Det giver hende større frihed, fordi hun på den måde kan færdes på egen hånd.

- Det er et stort skridt at tage!, siger hun.

- I starten tænker man rigtig meget over, hvad folk tænker. Lige pludselig, så bliver man set på som en handicappet. Jeg tænkte, at det i hvert fald kunne være lige meget, om jeg havde en pæn bluse på. Nu synes jeg jo egentlig bare, at det er rart, at jeg har tingene med, for så kan folk se, hvorfor jeg er lidt langsom. Det giver mig en anden ro, når jeg er ude.

Hun har også prøvet at give stokken til sin søn. Så kan sønnen prøve, hvordan det føles at gå rundt med den.

- Han syntes, det var lidt underligt. Lige pludselig var det ham, de kiggede på. Altså, der er ingen tvivl om, at når man accepterer, at man har brug for hjælpemidler, så gør det ens hverdag meget nemmere. Rigtig meget! Og det er et spørgsmål om bare at være åben over for dem, for der findes rigtig mange hjælpemidler.





Typiske reaktioner i den første tid

- **Angstsymptomer** som hjertebanken, tørhed i munden, svimmelhed og kvalme
- **Problemer med hukommelsen** og med at koncentrere sig
- **Uro** i kroppen
- **Mangel på energi** og overskud
- **Tankekaos** og humørsvingninger
- **Ændret søvn.** Man sover meget mere eller meget mindre, end man plejer
- **Ændret appetit.** Man spiser meget mere eller meget mindre, end man plejer

Kilder: VIVE, Dansk Blindesamfund og IBOS



Gode råd i den første tid

- **Vær sammen med din familie og venner,** og kom ud af dit hjem. Lad være med at isolere dig, selvom det kan virke nemmere.
- **Tal med andre** om dine tanker og følelser. Det hjælper dig med at bearbejde den nye situation.
- **Sørg for at spise godt** og sove godt. Det kræver en ekstra indsats, når man er i krise, men det hjælper kroppen med at komme sig.
- **Vær tålmodig.** Du skal nok få det bedre, men det tager tid.

Kilder: VIVE, Dansk Blindesamfund og IBOS



Her kan du få hjælp

- **Hvis du har brug for at tale med en,** kan du ringe til synslinjen på 45 80 00 10.
- **Her møder du en rådgiver,** der har god tid til at lytte. Rådgiveren har tavshedspligt, og du kan være anonym, hvis du ønsker det.
- **Synslinjen er skabt** i et samarbejde mellem Dansk Blindesamfund og Øjenafdelingen på Aarhus Universitetshospital.



At få brug for hjælp i hverdagen

Alt det, man normalt bruger synet til, kan blive vanskeligt, når man får et alvorligt synstab: At lave mad, læse, gå en tur og færdes i trafikken.

Det kan være svært at være afhængig af andres hjælp. For nogle er det naturligt at få hjælp fra deres ægtefælle eller kæreste. Andre føler, at det skaber en følelse af manglende ligeværdighed i parforholdet, når de får hjælp.

Venner og familie kan gøre den første tid nemmere ved at tilbyde hjælp til praktiske gøremål som at handle, lave mad og gøre rent. Men selvom det kan virke nemmere uden videre at overtage opgaver, er det vigtigt at huske at spørge, om der faktisk er brug for hjælp.

Man har nemlig brug for ro til at øve sig i at klare de praktiske gøremål, og med tiden kan man lære at klare hverdagen på nye måder med nye strategier og hjælpemidler.



Søren kæmper med sin mandlige stolthed

Søren bruger sin oplevelse med synstab til at hjælpe andre. Selvom man bliver slået omkuld, kan man rejse sig op igen. Det har han nemlig selv gjort.

Søren beskriver sig selv som en "arbejdshest", der har svært ved at sidde stille. Han sætter en ære i at klare tingene selv. Derfor er det svært for ham, når han må bede om hjælp.

- Det er en overvindelse hver gang. Altså den der mandlige stolthed, siger han og griner.

- Jeg prøver jo på alle mulige måder, selvfølgelig, at gøre det, jeg kan.


For 16 år siden fik Søren konstateret grøn stær. Inden han fik problemer med synet, ordnede han selv alt, hvad der skulle laves i huset. Han nød at prøve sig frem og løse nye udfordringer. I dag må han ringe til sin familie.

- Jeg har sgu ikke været bange af mig for at give mig i kast med tingene selv. Og det er jo så ... der må jeg så trække på familie og venner. En ven servicerer vores ene bil, for den er så gammel, der er ingen grund til at køre den på værksted. Det gjorde jeg også selv før, siger han.


En usynlig sygdom

Søren er 61, men ifølge øjenlægen ser han som en 250-årig på højre øje. Søren er åben om sin sygdom over for alle, han kender, fordi han gerne vil være med til at skabe mere forståelse for, hvordan det er at leve med synstab.





- Det er jo en usynlig sygdom, folk har svært ved at forstå det. En brækket arm, brækket ben, en kræftknode i brystet og sådan nogle ting, det kan man forholde sig til. Men syn og hørelse, som er to usynlige sygdomme, er svært at forholde sig til, siger han.



// Jeg har lært nogle ting, fået nogle slag i livet, men jeg har rejst mig op igen.

Søren trives med sit liv, men en gang imellem får han nedture, hvor de begrænsninger, som synstabet skaber, går ham på.

- Hvis man egentlig har haft det godt, så kommer der en lille ting, det kan være en tilfældig ting. Måske er vinduet i garagen gået. Så skærer man sig, når man prøver at pille det ud. Så bander man lidt og tænker, "ej, det kan fandeme ikke ...", og "det er ...". Bagefter går man og ærgrer sig over, at det, der burde tage 10 minutter, har taget en time, siger han.

- Så skal jeg simpelthen lige tage mig sammen og sige: "Det skal sgu nok gå", eller "det der ikke slår dig ihjel, det gør dig stærkere." Det gentager jeg nogle gange for mig selv.

Værktøjer til at tale om tanker

Når han får triste tanker, taler Søren med sin kone. Men det er ikke alt, man kan dele med sine nærmeste, og i virkeligheden mener Søren, at han ville have haft godt af psykologhjælp.

- Der er nogle ting, man ikke vil belemre sine nærtstående med. En psykolog kan give én nogle værktøjer til at få snakket om tingene. Det kan tit være svært at snakke om det selv, fordi det er så indgribende en sygdom. Og jeg tror også, det vil kunne hindre mange af de der nedture, man får, siger Søren, der dog ikke har kunnet få sig selv til at bestille tid hos en psykolog.

Han er vokset op med, at man er sin egen lykkes smed, og at man selv må håndtere det, der kommer. Det kan gøre det svært at tale om de svære følelser.

Ser mere positivt på andre

Da Søren fik synstap for 16 år siden, måtte han skifte profession. I dag tjener han væsentlig mindre, end han tidligere har gjort.

- Når man er vokset op i den generation, jeg voksede op i, er man jo nok også meget ærekær omkring: "Vi skal i hvert fald ikke mangle noget". Tingene skal fungere. Vi skulle have det godt. Det er ikke blevet helt sådan, som vi – som jeg – havde drømt om, men det kan jeg ikke ændre på, siger han.

I dag arbejder Søren på et bosted. Her bruger han sine egne erfaringer med sygdom og synstap.

- Det, at jeg har den her sygdom, har nok fået mig til at se lidt mere positivt på andre mennesker, også andre mennesker med sygdom. Jeg har lært nogle ting, fået nogle slag i livet, men jeg har rejst mig op igen, siger Søren.

- Man kan komme videre, selvom man bliver banket ned. Og nogle tager det til sig, og andre gør sgu ikke. Hvad skal man sige: Det er op til jer. I kan bruge det eller lade være. Men jeg er i hvert fald et bevis på, at det kan lade sig gøre.

Søren sætter stor pris på at arbejde, og det vil han fortsætte med.

- Bare jeg går herhjemme en uge ... Jeg får lavet for lidt. Jeg røv ... bogstavelig talt, røvkeder mig, siger han.

- Jeg er jo født og opvokset med: "Wi lawer noget, wi arbejder". Vi sidder ikke på vores flade røv, og driver dagen af. Og det gør jeg sgu ikke, selvom det kan være lidt problematisk ind imellem.

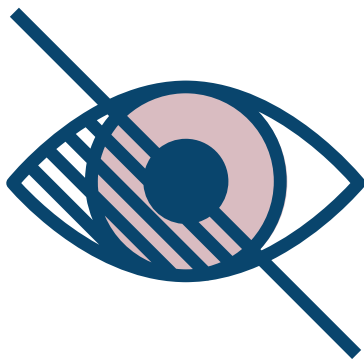




Gode råd til venner og familie

- **Lyt og vær nærværende.** Det kan tage lang tid at finde fodfæste efter et synstab.
- **Hjælp med at finde information** om, hvordan I kan håndtere den nye hverdag.
- **Vær tålmodig.** I begyndelsen er personen med synstab meget afhængig af dig, men det bliver bedre.
- **Tilbyd din hjælp,** men lad være med uden videre at tage over.
- **Giv dig selv lov til at reagere** på den nye situation. Den påvirker også dig, og du er også i sorg. Det er naturligt nogle gange at blive irriteret og utålmodig.
- **Pas på dig selv.** Det er ikke egoistisk at gå ud og dyrke dine egne interesser.
- **Tal med andre** i samme situation.

Kilde: VIVE, Dansk Blindesamfund, IBOS



Indretning af hverdagen

Når man får et synstab, må man ofte skabe en ny struktur på hverdagen. Det kan ske med støtte fra familie og venner og med hjælpemidler. Det kan være en god idé at indrette sig med så få ting som muligt og sørge for, at tingene har en fast plads. Brug klare farver og kontraster, som gør det nemmere at skelne tingene fra hinanden.

Man kan sørge for jævn belysning i hele hjemmet og fokuseret belysning på de ting, der skal bruges. Det kan for eksempel være på tallerkenen, håndarbejdet eller bogen. Mærkater med forskellige overflader kan gøre det nemmere at navigere ved hjælp af følesansen. Hjælpemidler kan også udnytte høresansen, der findes for eksempel talende ure, vaterpas og køkkenvægte.

Det kan virke grænseoverskridende at skulle tage en badge på eller gå med mobilitystok eller markeringsstok. Men det kan gøre det nemmere at færdes, og det skaber en større forståelse fra omverdenen. Andre mennesker kan ikke nødvendigvis se, at man har et synstab.

Når man går et sted med mange mennesker, kan man aftale at følges med en, der tager farvestrålende sko eller en farvestrålende jakke på. På den måde kan man nemmere følges ad. Desuden kan det være en fordel, hvis venner og familie lærer ledsagerteknik.

Mange bruger deres smartphone til at tage billeder af prisskilte og informationstavler, når de er ude at handle eller tager offentlig transport. Ved at forstørre billederne op kan man læse prisen på varer eller togets afgangstid.

Også på arbejde kan man få brug for at ændre på rutinerne. Måske skal man ændre opgaver, så man for eksempel ikke skal skrive referat. Måske skal man have



bestemte lamper eller persienner, der dæmper sollys.
Der findes også større skærme til pc og it-programmer
til tekstbehandling som ZoomText.



Birthe klarer hverdagen med hjælpemidler

Med mærkater i forskellige farver og strukturer, køkkenredskaber designet til svagtseende og redskaber fra et madlavningskursus klarer Birthe hverdagen selv. Sådan har hun det bedst, men samtidig har hun lært, at det er i orden at bede om hjælp en gang imellem.

Birthe beskriver sig selv som en selvstændig person. Hun bor alene, og med hjælpemidler klarer hun det meste i hverdagen selv.

I køkkenet har 65-årige Birthe fået sat mærkater på knapperne på komfuret. Hun kan ikke se, om komfuret er slukket eller tændt, men fordi mærkaterne har forskellige farver og struktur i overfladen, kan Birthe mærke sig frem til, om komfuret er tændt, og hvor meget det står på. På vaskemaskinen har hun samme system.

Hun har været på madlavningskursus for svagsynede, og hun har købt forskellige køkkenredskaber, som gør det nemmere for hende at lave mad.

- Jeg kan godt finde rugbrødet, jeg kan tage kniven, men når jeg så skal skære, fortæller hun og griner.


- Så bliver det noget værre noget. Derfor har jeg fået sådan en af de der smarte knive, hvor der er en ekstra klinge på, der sidder på enden. Så ødelægger man ikke rugbrødet, siger Birthe.

- Nu har jeg så fået et talende ur. Det er helt utroligt, hvad man kan få.

Møder problemer med humor

For to år siden fik hun konstateret et alvorligt synstab. Birthe er vant til at være den stærke og at møde





problemer med humor. Det tog lang tid for hende at erkende, hvor alvorlig hendes øjensygdom er.

- Jeg er læge, og jeg har også arbejdet på en skadestue. Jeg er vant til så meget. Jeg prøver altid at finde det positive. Så jeg må blankt erkende, at jeg nok skøjtede lidt hen over det med diagnosen. Jeg lavede jokes med det og sagde: "Nå, jamen det er jo ikke så slemt."

Birthe er blevet aktiv i Dansk Blindesamfund. Det har hjulpet hende med at lære, at det er i orden at være ked af det en gang imellem, når synstabet skaber problemer.


- Bare tanken om ikke at kunne se mit barnebarns ansigt ... Jeg har fået støtte til at indse, at det altså er ok, det der med at være ked af det, og kunne indse, at det egentlig ikke er så rart. Det er jo et tab. Det er tab på tab.

Tættere på familie og venner

Synstabet gør, at hun ikke kan stille skarpt og fokusere på kontraster og farver. Da Birthe begyndte at miste synet, syntes hun, at det var pinligt, når familie eller venner fortalte hende, at hun havde spildt på bukserne eller smurt neglelakken ud over neglekanten.

- Jeg er meget selvstændig som person. Jeg skulle godt nok vænne mig til at spørge om hjælp, det må jeg sige, siger Birthe.

Nu sender Birthe billeder af sit tøj til familie og venner og spørger, om det ser okay ud. Nogle gange bruger hun også app'en 'Be My Eyes', hvor hun sender billeder til frivillige og beder dem vurdere, fx om støvsugeren er kommet helt ud i hjørnerne. På den måde kan Birthe være sikker på, at hun selv og hjemmet ser pænt ud.



// Jeg er meget selvstændig som person. Jeg skulle godt nok vænne mig til at spørge om hjælp, det må jeg sige.

- Jeg er kommet hen til det der punkt, hvor jeg synes, jamen, det er okay at bede om hjælp. Der er jo simpelthen ikke grænser for, hvad folk de egentlig gerne vil hjælpe med, når man beder dem om det, ikke, fortæller hun.

Efter at hun har fået et synstab, er Birthe på nogle måder kommet tættere på sin familie og venner. Nu er hun ikke længere altid "den stærke", hun har fået nemmere ved at vise sine sårbare sider.

- Når jeg besøger min datter, så går vi konsekvent med hinanden i hånden eller arm i arm. Hun er meget opmærksom og siger: "Nu kommer der noget der". Min familie og venner har virkelig været fantastiske og hjælpsomme på den gode måde.





Eksempler på elektroniske hjælpemidler

Be My Eyes

På Be My Eyes hjælper frivillige med at løse alt fra store til små problemer i hverdagen. Appen er gratis, og de frivillige hjælper med at ringe op med et videoopkald.

CCTV

Et CCTV forstørrer tekst op på en skærm. Man placerer den tekst, man gerne vil læse under skærmen, og så bliver den vist i stor størrelse. Typisk kan man zoome ind og ud og ændre kontraster og farver.

Daisy-afspiller

En Daisy-afspiller kan bruges til at få læst lydbøger og e-bøger op. Det er typisk lydbøger, som Nota har produceret. Man kan strukturere sin læsning ved at springe mellem sider, afsnit og kapitler, og man kan markere bestemte sider i bogen.

Elektronisk lup

En elektronisk lup kan komme med i tasken. Den holdes over den tekst, man vil have forstørret. Ofte kan man indstille lys, zoome ind og ud og ændre farver.

E-reolen

På e-reolen kan man låne mange forskellige lydbøger og e-bøger. E-reolen er bibliotekernes landsdækkende tilbud, der både findes som app og på hjemmesiden ereolen.dk.



Forstørrelsesprogram

Et forstørrelsesprogram kan gøre det nemmere at bruge computeren. Det forstørrer teksten, og ofte kan man ændre farver og andre indstillinger.

Skærmlæser

En skærmlæser er et program, som man installerer på computeren. Det læser tekst på skærmen op. Programmet har også genvejstaster, som gør det nemmere at navigere.

Synstolkning

Synstolkning af film og tv-serier skaber de billeder, man ikke kan se. Der er et ekstra lydspor, hvor en fortællerstemme beskriver den del af handlingen, som ikke fremgår af replikkerne. For eksempel kan det beskrive, hvordan et ansigtsudtryk ser ud. DR tilbyder synstolkning på visse programmer. Visse danske film i biografen er også synstolket, man kan høre lydsporet ved at hente appen MovieReading på sin smartphone.

Virtuelle Assistent

Systemer baseret på kunstig intelligens, for eksempel Amazon Alexa og Google Assistent eller lignende programmer kan styres med stemmen. Det er interaktive hjælpeprogrammer, der kan hjælpe med opgaver i dagligdagen som fx at lave en indkøbsliste. Hvis man køber husholdningsapparater, som de kan fungere med, kan de også bruges til at tænde lyset, slukke for musikken, tænde for en streamingtjeneste eller skrue op for varmen.

Du kan finde mere information om de hjælpemidler, der findes, på Socialstyrelsens hjælpemiddeldatabase: <https://hmi-basen.dk/>

Kilder: Dansk Blindesamfund, Det Danske Filminstitut, DR



Trivsel og fællesskab

Det kan være ensomt at have synstab, for ens familie eller venner kan have svært ved at sætte sig ind i, hvordan det føles. Det kan gøre det nemmere at forstå synstabet, både for en selv og for omverdenen, hvis man sætter sig ind i detaljerne ved synstabet. Hvis man har AMD, kan man måske se solsorten ude i haven, men man kan ikke læse. Det kan være svært selv at forstå og at forklare omgivelserne, hvis man ikke ved, at sådan er sygdommen: Man kan se på afstand, men det er svært, når det kommer tættere på.

Nogle trækker sig socialt. Det kan være udmattende at være i større forsamlinger, når man ikke kan aflæse sociale signaler i kropssprog og mimik. Det kan man blandt andet afhjælpe ved åbent at fortælle, at man har et synstab. Man kan bede andre fortælle, hvem de er, når de kommer ind i rummet, og hvad de foretager sig. Desuden kan man bede dem huske at give besked, når de går igen.

Man kan også bede omgivelserne om at sætte ord på, når de bruger kropssprog og mimik. Desuden kan de fortælle, hvad der sker i omgivelserne, så man kan følge med i det, der sker. Man kan bede dem om ikke at efterlade én uden et fast holdepunkt, og ikke at flytte ting, der har en fast plads. Det er en fordel, hvis de er konkrete, når de taler. Det er nemmere at undgå at falde, hvis andre siger: "Stop op. Der er et trappetrin foran dig!" end "Pas på!".

Et synstab kan betyde, at man må opgive nogle af de aktiviteter, som plejede at give livsglæde. Synstabet kan dog også give anledning til, at man får et anderledes og tættere forhold til sin familie og venner, og at man finder nye fritidsaktiviteter, eller gør tingene på en anden måde end tidligere.



Preben dyrker sine interesser på en ny måde

Preben arbejder ikke mere. Til gengæld bruger han mere tid på sine interesser. Han synger og spiller klaver, kører motorcykel, hører lydbøger og passer børnebørn.

Hver uge mødes Preben med tre venner, som han spiller i orkester med. Preben forstørrer akkorder op på sin computer, når orkesteret øver.

- Vi hygger med at spille og synge sammen, og så optræder vi en gang imellem lokalt med vores lille orkester. Det hygger vi os også med, siger han.

Preben fik for 10 år siden ødelagt synet på sit ene øje. På det andet øje er han meget nærsynet. Han har 15 procent af sit syn tilbage.

Sejler med sine venner og sin datter


Preben spiller klaver og synger. Musik er hans store interesse sammen med motorcykler og skønlitteratur. Han har haft sin egen motorcykel, men kan ikke længere selv køre. Det har været svært at erkende.

- Jeg skal have nogle med, som kan køre for mig. Når man nu er en stolt gammel mand, så kan det godt være svært, fortæller Preben, der er 71.

- Jeg har været vant til at klare mig selv. Jeg har været direktør i en virksomhed. Lige pludselig skal man spørge om hjælp til stort set alt. Den tærskel, den hurdle ... den arbejder jeg med.

Preben har en ven, som tit spørger, om han vil med ud at køre motorcykel. Hans ene søn elsker også at køre motorcykel.





- Efter det her med synet, så er han oftere begyndt at sige: "Far, jeg kommer lige en tur over, så skal vi køre en tur." Eller: "De lover godt vejr i weekenden, skal vi så ikke lige køre en tur?", fortæller Preben, der føler, at han er kommet tættere på sin familie, efter at han fået synstab.

Preben elsker at passe sine børnebørn. Det kan genere ham, at han ikke kan læse for dem. Men så fortæller han røverhistorier i stedet for eller finder iPaden frem og ser Bamselægen.

- Det er så min måde at læse en bog sammen med dem. Så sætter de sig op, og så sidder vi – ja, vi kan godt sidde en tre-fire stykker i sofaen og se Bamselægen sammen.


Preben nyder skønlitteratur, og han er begyndt at høre lydbøger.

- Vi har et super bibliotek her lokalt. Hvis der kommer en god lydbog, i den genre, jeg godt kan lide, så kan de finde på at sige det til mig, når jeg er dernede: "Er du opmærksom på, at der er kommet en ny lydbog, der er den og den", siger han.

- Der har åbnet sig en ny verden for mig. For 10 år siden, der kunne jeg ikke finde på at høre en lydbog. Men nu gør jeg det meget. Jeg læser bøger, men på den måde.

Mere tid til sysler

Preben arbejder ikke længere. Det blev for vanskeligt for ham med synstabet. Han har tidligere været meget aktiv i foreningslivet i lokalområdet, og det er



// Der har åbnet sig en ny verden for mig. For 10 år siden, der kunne jeg ikke finde på at høre en lydbog. Men nu gør jeg det meget. Jeg læser bøger, men på den måde. Det må jeg sige.



han stadig, men han er ikke længere næstformand. Han synes ikke, det dur, når han ikke kan læse en dagsorden.


- For 10 år siden, var jeg meget talende og blandende mig i mange ting. Det gør jeg ikke så meget mere. Sønnerne er også begyndt at sige til mig: "Far, du siger ikke så meget mere." Jeg vil sige, jeg er blevet mere ... tavs, måske. Det fortæller omgivelserne mig.

Den ekstra tid, han har fået i sine hverdage, bruger Preben på at dyrke sine interesser og være sammen med sin familie og sine venner. Han spiller i orkester, han hører lydbøger, og han er med i en sangklub, hvor han synger fra Højskolesangbogen på sin tablet.

- Når de andre i sangforeningen lukker højskolesangbogen op, så sidder jeg med min tablet, siger Preben.

- Jeg dyrker musikken, mit klaver står i kælderen, og det bruger jeg meget tid på. Jeg har de samme sysler som før, men jeg bruger mere tid på dem nu.





Dansk Blindesamfund er en sammenslutning af blinde eller svagsynede, der varetager blinde og svagsynedes interesser. Her kan man få rådgivning og møde andre i samme situation.

IBOS er et landsdækkende tilbud for svagtseende. Her kan man blandt andet få rådgivning og undervisning. IBOS har også en udstilling med hjælpemidler.

Kennedy Centrets øjenklinik er et nationalt forsknings- og rådgivningscenter for genetiske sygdomme, og centeret beskæftiger sig blandt andet med arvelige øjensygdomme. Her kan man få rådgivning.

På **Socialstyrelsens Hjælpemiddelbase** på nettet (www.hmi-basen.dk) kan man få overblik over hjælpemidler, og hvor de kan købes.

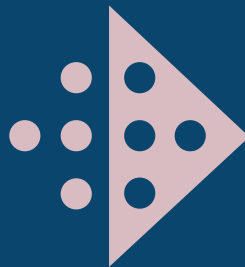
Det er også muligt at søge ens kommune om støtte til hjælpemidler. Mange **kommuner** har hjælpemiddelcentraler, hvor man kan komme forbi og afprøve forskellige hjælpemidler, inden man søger om støtte. Ansøgning om støtte foregår på borger.dk.

Der findes **kommunikationscentre og synscentraler** i kommuner og regioner, hvor man kan få vejledning, rådgivning og kurser. Der kan være kriterier, som man skal opfylde for at kunne deltage i kurser. På Øjenforeningens hjemmeside kan man finde sit lokale synscenter.

Øjenforeningen har en hjemmeside, hvor man kan få viden om øjensygdomme, og information om hverdagen som svagtsynet.

Kilde: VIVE, Dansk Blindesamfund, IBOS





Det er normalt at føle sig slået omkuld, når man får et alvorligt synstab. Man skal håndtere en sorg over, at livet har ændret sig. Det kan være en lang proces at erkende og acceptere synstabet.

Dette inspirationskatalog skal være med til at gøre processen lidt nemmere. Kataloget indeholder inspiration til, hvordan man kan skabe en ny struktur i hverdagen, og hvordan venner og familie kan hjælpe.

VI V E