

Å leve med GLAUKOM

Utgave 2 2020, årgang 21 - Medlemsbladet til Norsk Glaukomforening

Kristin (66):

-Verken morsomt eller greit

Side 3



ABC-kurs med avstand

Side 7



Nye likepersoner

Side 9 og 15



Håp for ny behandling

Side 10



Krav må forandres

Side 14

Fokuser på det vi har nå

«Selv om jeg har mistet mye har jeg fortsatt mye igjen.»

Ordene er Kristin Mauruds (forsiden). Hun ønsker større åpenhet om de vanskelige sidene ved glaukom. Hun mener at det vil gi større aksept for at noen faktisk får redusert livskvalitet av sykdommen, og iblant også av behandlingen. Les mer om hennes kloke tanker på de følgende sidene.

Å miste litt syn eller alt syn, frihetsfølelse, førerkort, jobb eller en hobby, betyr savn og iblant sorg. «Sorg er en normal og naturlig følelsmessig reaksjon ved alle typer tap», konstaterer den svenske sorgrerapeuten Susanne Nilsson. Hun har tidligere forelest på et av våre ABC-kurs.

Susanne poengterer at en person i sorg trenger noen som kan lytte på det vedkommende trenger å snakke om i øyeblikket. Aktiv lytting betyr å fokusere på den som snakker, og i liten grad trekke dialogen til seg selv, sine egne erfaringer og sitt eget liv. Det er en kunst for de fleste!

Men som kjent er livet ikke bare savn og sorg men også glede gjennom mange gode og lykkelige øyeblikk og opplevelser. For meg gir det glede å lese om ny viktig internasjonal forskning som kan komme til å ha stor betydning for alle med glaukom og andre som har sykdom på synsnerven. I artikkelen om Dr. Bernstein i USA kan du lære mer om de viktige stamcellene.

Men glede finnes også veldig nært oss: kanskje en nydelig kopp te, et nytt barnebarn, et vakkert høstple, en interessant lydbok, en fin samtale, en rolig skitur, eller en stille stund i høstsolen; så la oss være åpne om det vanskelige, men også fokusere på det vi faktisk har. Og akkurat som Kristin, har vi jo fortsatt mye igjen ☺



Charlotte Deijenberg
Leder, Norsk Glaukomforening

Vi ønsker dere alle en god og frisk høst og vinter!



Foto: Jan Meland

ÅRSMØTE 2021

Årsmøte 23. mars

Neste årsmøte vil bli gjennomført tirsdag 23. mars 2021. På grunn av usikkerhet når det gjelder covid-19, vil møtet bli arrangert som en telefonkonferanse, eller via digitale medier, for eksempel Teams. Mer informasjon og sakspapirer vil bli lagt ut på vår hjemmeside www.glaukomforeningen.no i god tid før møtet. Ved eventuell votering vil alle individuelle medlemmer ha én stemme hver. Vel møtt!

Styret

Utgitt av:



Kontakt:

Telefon: 970 08 613
post@glaukomforeningen.no
www.glaukomforeningen.no
Faret 4, 1344 Haslum

Ansv. redaktør: Charlotte Deijenberg
Redaksjonen/NGF står ikke ansvarlig for innholdet i annonsene
Forsidebilde, samt bilder hvor ikke annen fotograf angis: C. Deijenberg
Bilbilde: Mikael Damkier/Shutterstock.com
Prof. Bernstein: Privat

Layout og trykk: HG media
Opplag: 2.250 - Oktober 2020

- Som å kjempe mot en ukjent fiende

I god fart styres sparken til høyre et sted på Svalbard. Kristin sitter på, med en venninne på fanget. For å se bedre og holde balansen, lener hun seg mot venstre, og Kristins pannebein treffer en jernstang som står i veien. Det fikk store konsekvenser.

Hun var en svært aktiv og helt frisk barneskolelærer, med forkjærlighet for lange fjellturer og vant til å gjøre ting når og hvordan hun ville. Men plutselig ble hun nødt til å leve litt annerledes.

«VRIKKET ØYET»

Rett etter sparkulykken fikk Kristin Maurud (66), Hamar, problemer med å bevege det venstre øyet; hun kunne bare se rett frem.

- Det føltes som om jeg hadde «vrikket øyet». Så ble det verre; jeg hadde både smerter i øyet og problemer med å lese.

Hun kom til sykehuset på Svalbard hvor de målte trykket til 34 mmHg på venstre øye, men normalt >>



STØRRE ÅPENHET: Kristin ønsker større åpenhet om, og aksept for, at noen faktisk får redusert livskvalitet på grunn av glaukom.



LAPPETEKNIKK: Fra å ha sydd bunader fokuserer Kristin i dag på nydelig lappeteknikk. På grunn av dårligere syn trenger hun oftere pause.

trykk på det høyre. Legen var ganske sikker på at hun hadde fått grønn stær (skadet synsnerve) og at årsaken sannsynligvis var slaget mot jernstangen. Kristin fikk øyedråper og ny kontroll dagen etter. Da hadde trykket gått ned. Hos øyelegen i Tromsø ble diagnosen bekreftet. Skaden var minimal men hadde likevel påvirket trykket i øyet. I Tromsø ble det i tillegg oppdaget netthinneløsning som ble behandlet med sveising.

Etterhvert ble øyelege Birger A. Olsen på Lillehammer Kristins faste øyelege.

- Jeg reagerte dårlig på mange ulike øyedråper, men Azopt var den øyedråpen jeg tålte best, og den har jeg nå brukt i flere år, forteller Kristin.

Men øyedråper gjør meg slapp, sliten og jeg får lett hodepine. Min kropp liker ganske enkelt ikke medisiner.

- Det føles som å kjempe mot en ukjent fiende. Å ha glaukom er IKKE verken morsomt eller greit. Det føles som å ha fått en litt for trang glasskrukke tredd nedover hodet, fordi jeg kjenner øyet mitt hele tiden, og på en måte ser UT gjennom det – med en glassvegg foran.

En laserbehandling hjalp en god del, men Kristin må fortsatt ta øyedråper til faste tider.

- Det går en halv time hver morgen og en halv time hver kveld til drypping. Fremfor alt forstyrrer kvelds-dryppingen mitt sosiale liv og trening. Denne skaden har tatt fra meg en god del livsglede, og gjør at jeg orker mindre enn før, konstaterer hun. Jeg har også blitt utrolig lyssky.

MÅTTE GI OPP JOBBEN

Jobben på biblioteket måtte Kristin gi opp, for så å gå tilbake til læreryrket. Der har hun arbeidet i litt varierende stillingsstørrelse før hun ble sykemeldt. Hun flyttet fra Svalbard og tilbake til fastlandet for å kunne holde kontakt med øyelegen. I dag er hun uføretrygdet etter en lang kamp med NAV. Venstre øye ser slitent ut og er mer grått enn det andre som er blått.



GOD OPPFØLGING: - Jeg får en meget god teknisk oppfølging av min øyelege – all ros! Og jeg er kjempeglad for utviklingen på det faglige området, sier Kristin, som ikke har glaukom i familien, men ber likevel de voksne barna om å teste seg.



TRAUMATISK GLAUKOM: Kristin fikk glaukom på grunn av en ulykke på Svalbard i 2005. Diagnosen kalles traumatisk glaukom (traumatic glaucoma). På grunn av Covid-19 møtte vi henne på Kafé Torp ved Mjøsstranda.

- Jeg lever et godt liv fortsatt, om ikke helt som før. Det blir noen små fjellturer iblant, og syr gjør jeg fortsatt, men lappeteknikken har erstattet bunadssøm.

ØNSKER STØRRE ÅPENHET

Kristin tror at livet hadde vært litt lettere om det hadde vært snakket mer om de vanskelige sidene av glaukom.

- Det ville gitt større aksept for at noen faktisk får redusert livskvalitet av sykdommen og iblant også av behandlingen.

Så spør vi henne om et råd til bladets lesere:

- Har du fått en øyesykdom som glaukom, har man ikke noe annet valg enn å gjøre det beste ut av det, selv om man iblant er skikkelig lei og ønsker at alt skulle være som det VAR. Heldigvis er helsetilbudet for oss med glaukom veldig godt, og det forskes og utprøves stadig nye behandlingsmåter. Friskt mot! ■

TRAUMATISK GLAUKOM

Traumatisk glaukom er glaukom (skade på synsnerven) på grunn av en skade på øyet. Denne typen glaukom kan oppstå både umiddelbart etter en skade på øyet eller flere år senere. Årsaken kan være at noe har trengt inn i øyet, eller på grunn av for eksempel et slag mot hodet.

Forhold som alvorlig nærsynthet, tidligere skader, infeksjoner eller tidligere kirurgi kan også gjøre øyet mer sårbart for en alvorlig øyeskade.

Kilder:
www.glaucoma.org/ Ruth D Williams
www.glaukomforeningen.no

IRRITERT: - Sorg er ikke et ord som jeg vil bruke om min situasjon – selv om jeg har mistet mye, har jeg fortsatt mye igjen. Er mer lei meg og irritert på de praktiske utfordringene.

De fleste kjenner seg sikkert igjen i Kristin Mauruds utsagn (se side 3). Men vi vet at det også er noen som faktisk føler sorg når de mister en del av synet, førerkortet, selvstendighet, frihet.

Vi har bedt sorgterapeut Susanne Nilsson, Sverige (t.h.), om å skrive et generelt innlegg om temaet. Susanne har også vært foreleser på et av våre kurs.



Sorgens många ansikten

Når vi pratar om sorg tenker vi ofta på att någon är död. Ordet sorg har varit det som beskrivit alla de känslor och tankar vi har när någon dör. Ordet beskriver också den fysiska saknaden av någon som inte längre finns kvar. Under de år jag arbetat med sorg och utbildat professionen i att möta människor i sorg, både barn och vuxna, så pratar vi om förluster och det vi upplever är sorg.

Sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktion vid en förlust av något slag.

Förluster kan vara sjukdom, olycka, skilsmässa, relationer, arbetslöshet, barnlöshet, kränkande behandling, livet blev inte som jag tänkt mig. Flyttar, flykt, trauma och andra händelser som gör livet svårt. Om vi benämner det som sorg, kan vi prata om det som gör ont och är svårt att hantera utan att döma eller värdera det vi känner och upplever. Vi behöver bli hörda av någon som lyssnar på oss. Smärtan och saknaden blir hanterbar och vi kan då också få tillgång till det som är bra i livet. Känslor kommer och går. Sorg behöver hanteras, det är inget problem som går att lösa. Många är uppvuxna med att ge goda råd som t.ex.: Var inte ledsen. Tänk på det positiva. Du som är så stark, du klarar det här. Släpp taget.

Vi gör det vi lärt oss, men när någon är i sorg kan dessa kommentarer om än med ett gott syfte snarare såra, eller göra att den som är drabbad isolerar sig och känner att det är nog något fel på mig.

Många av oss ägnar oss att göra saker som ger lindring för tillfället, som t.ex. prata, äta, dricka alkohol, tabletter, träna, shoppa allt som får smärtan, ångesten att försvinna om än bara för ett tag. Ibland finns det en risk för att det utvecklas till destruktiva beteenden när känslorna blir för starka att hantera.

En människa i sorg behöver få någon som kan lyssna på det de vill prata om. I en förlängning så kan det vara av värde att få göra sorgbearbetning där både positiva och negativa minnen får uttryckas och alla känslor är tillåtna. Där du också får uttrycka och bearbeta brutna drömmar och förhoppningar samt sätta ord på om det finns något positivt vid din förlust.

Sorg är en del av livet och vi behöver bli vän med sorgen för att kunna få kraft till nuet. ■

Susanne Nilsson
Sorgterapeut

ABC-kurs:

- Nyttig informasjon, hyggelig samvær, god mat



«**ABC OM GLAUKOM**»: Kurset ble gjennomført 12.-13. september med strenge smittevernregler, som f.eks. 1-meters avstand. 24 deltakere fra hele Norge kom til Garder kurs- og konferansesenter på Gardemoen og fikk ny kunnskap om alt fra glaukom og testing av syn til utvikling av nye øyedråper. Evalueringen av kurset viste en total karakter på 5,1 på en skala fra 1-6, hvor 6 var best.

Spontane kommentarer på evalueringen var f.eks.: «Supert at Anne-Kristine kunne være med hele tiden og gå rundt i gruppene. Vi elsket henne!» og «Kurset har gitt meg god og nyttig informasjon. Hyggelig samvær, og god mat.». Neste ABC-kurs håper vi kan gjennomføres høsten 2021.



ØYELEGE: Øyelege Anne Marie Hagem fra Oslo Universitetssykehus, Ullevål, (2. fra v.) holdt innlegget «ABC om glaukom». Hun forklarte blant annet at det er normalt at de samme dråpene kan svi litt forskjellig fra dag til dag, og at man bør vente ca. 5 minutter mellom drypping av forskjellige dråper. Hagem fikk den høyeste karakteren på kurset; 5,8. På bilde i strålende høstsol: Christel Lund, Viken (t.v.), Per Egeness, Viken og Tor Kyllingstad, Innlandet.

- Mitt ønske er at du blir sett

- Mitt ønske og håp er at du opplever deg sett, og at du har fått informasjon slik at du forstår og har innsikt i din sykdom.

Anne-Kristine Gudmestad arbeider som spesialsykepleier i øyesykdommer ved St. Olavs Hospital i Trondheim. I 2016 ble hun tildelt Sykepleierprisen av NSF Sør-Trøndelag for sitt arbeid. På ABC-kurset var hun en viktig ressurs som alle deltakerne satte stor pris på.

I sitt innlegg på konferansen la Anne-Kristine spesielt vekt på pasientens rettigheter. Hun henviste til Pasientrettighetslovens §3-2: Pasienten skal ha den informasjon som er nødvendig for å få innsikt i sin helsetilstand og innholdet i helsehjelpen.

SYNSFELTUNDERSØKELSE

– TIL GLEDE ELLER BESVÆR?

En undersøkelse av synet inkluderer flere momenter; trykket i øyet, synsfeltet, avstandsmåling (måles i prosent) og bilde av synsnervehodet (papillebilde).

- Ved måling av synsfeltet, en såkalt prikketest, er det viktig at sykepleier er rolig og at pasienten sitter bra på stolen, at man har god tid og kan ta pause ved behov, forklarte Anne-Kristine. Testen oppleves ofte stressende og slitsom og mange pasienter er redde for å gjøre feil.

«Prikkene» referer til små lyspunkter som kommer opp og man skal da trykke på en måler. Ved en vanlig prikketest for glaukom testes kun ett øye om gangen.

- Pasienten trenger også en person ved siden av seg som «heier på». Å la pasienten være alene i rommet under testen er ikke måten det skal gjøres på.



HØR ETTER: - Hvis vi sykepleiere er «flinke», så blir også dere «flinke» pasienter som vil mestre både tester og livet med kronisk sykdom, poengterte øyesykepleier Anne-Kristine Gudmestad på ABC-kurset.



1-METER: Det var god korona-avstand også i gruppediskusjonene. Her fikk Tor Kyllingstad og Anne Grete Skjeggedal mulighet til å diskutere med Anne-Kristine.

ESTERMAN

En av «prikketestene» heter Esterman. Esterman er ett av programmene i synsfeltmaskinen. Den skal brukes hvis formålet med undersøkelsen er vurdering av førerkort. Hastigheten på prikkene i denne testen kan ikke justeres.

- Ved Estermantesten skal du bruke begge øynene samtidig og du skal ha på deg dine egne briller; de som du pleier å bruke når du kjører bil, forklarte Anne-Kristine. Hvis du ikke bruker briller ved bilkjøring, skal du heller ikke ha på briller ved Esterman testen.

BESØKTE GRUPPER

I tillegg til sitt foredrag deltok Anne-Kristine også i gruppesamtalene på kurset, hvor hver enkelt deltaker hadde mulighet til å stille sine spørsmål og få mange gode svar og råd, basert på Anne-Kristines lange erfaring. ■

DET FINNES HJELP

Hvis man trenger mer hjelp er det flere muligheter:

- Norsk Glaukomforening har mange likepersoner over hele landet, som er villige til både å lytte og dele erfaringer. Se www.glaukomforeningen.no.
- Det finnes en synskontakt i hver kommune som kan vise veien videre.
- Det finnes en rekke synshjelpemidler, f.eks. en matvekt som snakker.
- Kurs/opphold ved Hurdal rehabiliteringssenter.

Hvordan er det å leve med glaukom?

Slik svarte noen av deltakerne på årets ABC-kurs:



LIV GJEMS, TØNSBERG, VESTFOLD OG TELEMARK FYLKE, NYVALGT LIKEPERSON

«Jeg har levd med glaukom i ca. 18 år. I disse årene har jeg brukt ulike typer dråper. Jeg har blitt laseroperert en gang, og da den ikke ga noen effekt, ble jeg operert på sykehus og fikk lagt inn ett dren i hvert øye.

«... jeg lever som jeg gjorde også før jeg fikk glaukom»

Den eneste utfordringen jeg har er å dryppe det ene øyet fire ganger om dagen med tre forskjellige dråper. Samt at jeg må huske på å hente dråpeforstyringer på apoteket med jevne mellomrom. Jeg har en superdyktig og vennlig øyelege som følger meg tett opp hver tredje til fjerde måned.

Mitt liv med glaukom er greit – jeg lever som jeg gjorde også før jeg fikk glaukom.»



KARI KORTNES, LIER/DRAMMEN, VIKEN

«Mitt glaukom ble oppdaget tilfeldig i 2004. Jeg har vært gjennom ulike operasjoner, samt forskjellige medisiner uten at trykket har stabilisert seg (trykk 7-55 mm. Hg). Jeg har også opplevd store smerter. Jeg er i dag blind på venstre øye og har nedsatt syn på det høyre. Jeg lever med smerter i venstre øye, muligens som bivirkning av medisiner og dette er nå under vurdering. På grunn av situasjonen flyttet jeg til en leilighet i byen i 2008, for å være nær offentlig kommunikasjon. Jeg har ikke kjørt bil på åtte år.

Jeg opplever å være vind- og lyssky og bruker derfor solbriller når det blåser eller når jeg er ute i mørket. Jeg er vår for møtende biltrafikk.

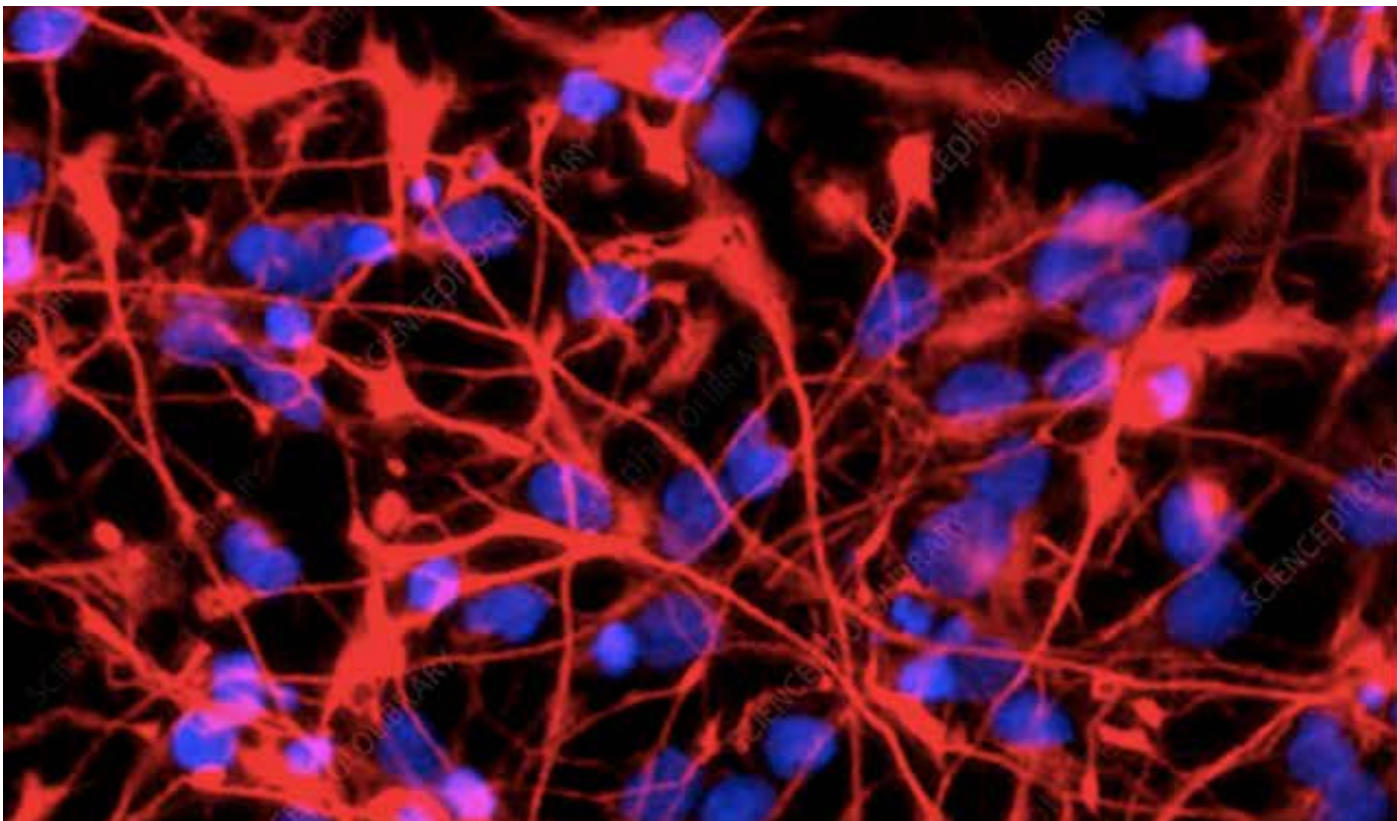
Jeg er fysisk aktiv hver dag og går turer i naturen. Det gir ro, harmoni og skaper struktur i hverdagen.

Jeg var i jobb til jeg var 71 år. Da jeg ikke kunne kjøre bil og det ikke gikk buss på kveld og tidlig morgen, var jeg nødt til å overnatte på jobben.

For meg er det viktig å se mulighetene og ikke problemene. Med jevnlig veiledning fra glaukom- og blindeforebundene tror jeg at det er mulig å finne løsninger på utfordringene jeg står overfor i hverdagen.»

Åpner for nye behandlinger:

Oppdaget stamceller i synsnerven



UNDER MIKROSKOPET: Nevrale stamceller i dyrking (Foto: Riccardo Cassiani-Ingoni/Science Photo Library)

Amerikanske forskere har for første gang oppdaget stamceller i synsnerven; den viktige nerven som ligger bakerst i øyet og som overfører signaler fra øyet til hjernen. Oppdagelsen kan gi nytt håp for pasienter med glaukom.

Det er forskere ved University of Maryland School of Medicine (UMSOM) som nylig presenterte en teori om hvorfor og hvordan en vanlig form for glaukom kan utvikle seg.

- Vi tror at disse cellene, kalt nevrale stamceller, er til stede i synsnerven ved fødselen og forblir der i flere tiår. Cellene hjelper til med å gi næring til nervefibrene som danner synsnerven, sier studieleder og professor Steven Bernstein, UMSOM.

- Uten disse nevrale stamcellene kan fibrene miste motstanden mot stress, og begynne å forverre og forårsake skade på synsnerven, noe som til slutt kan føre til glaukom.

KAN REPARERE SKADE

- Dette er første gang nevrale stamceller er blitt oppdaget i synsnerven. Uten disse cellene klarer nerven ikke å reparere seg selv fra skade forårsaket av glaukom eller andre forhold. Dette kan føre til permanent synstap og funksjonshemming, sier Dr. Bernstein.

- Tilstedeværelsen av nevrale stamceller/stamceller åpner for nye behandlinger for å reparere skade på synsnerven, noe som er veldig spennende nyheter.

DANNER ISOLERENDE HYLSTER

Dr. Bernstein og hans team undersøkte et smalt bånd av vev, kalt synsnervens lamina cribrosa. Lamina cribrosa, som er mindre enn 1 millimeter bredt, ligger mellom det lysfølsomme netthinnevevet på baksiden av øyet og synsnerven. De lange nervecellefibrene strekker seg fra netthinnen gjennom lamina cribrosa og inn i synsnerven. Forskerne oppdaget at lamina cribrosa-stamcellene kan være ansvarlige for å skape isolasjon rundt fibrene umiddelbart etter at de forlater øyet, og derved støtte forbindelsene mellom nervecellene i hjernen.

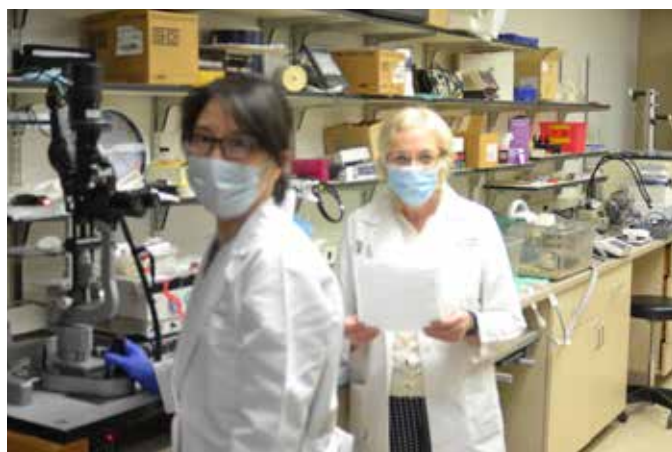
Stamcellene i lamina cribrosa området «bader» disse neuroforlengelsene med vekstfaktorer; stoffer som hjelper til med dannelse av det isolerende hylsteret. Forskerne var i stand til å bekrefte tilstedeværelsen av disse stamcellene ved å bruke anti-stoffer og genetisk modifiserte dyr.

-Det krevde 52 forsøk for å få lamina cribrosa stamceller til å vokse i en kultur, så dette var en utfordrende prosess, forklarer Dr. Bernstein.

Til slutt fant forskergruppen at stamcellene kunne lokkes til å forandre seg til forskjellige typer nevralt celler. Disse inkluderer nevroner og gangliaceller, som er kjent for å være viktige for cellereparasjon og celle-erstatning i forskjellige hjerneregioner.

FORTSATT FORSKNING

Denne oppdagelsen kan vise seg å være omveltende for behandling av øyesykdommer som påvirker synsnerven. Dr. Bernstein og hans forskergruppe planlegger å bruke genetisk modifiserte mus for å se hvordan færre lamina stamceller forårsaker sykdommer som glaukom, og forhindrer reparasjon. >>



PÅ LABBEN: Yan og Zara på University of Maryland gjør eksperiment med laserinduksjon på transgene mus. (Foto: Dr. Bernstein)

KOMMENTAR

– Veldig spennende funn



Prof. Morten C. Moe

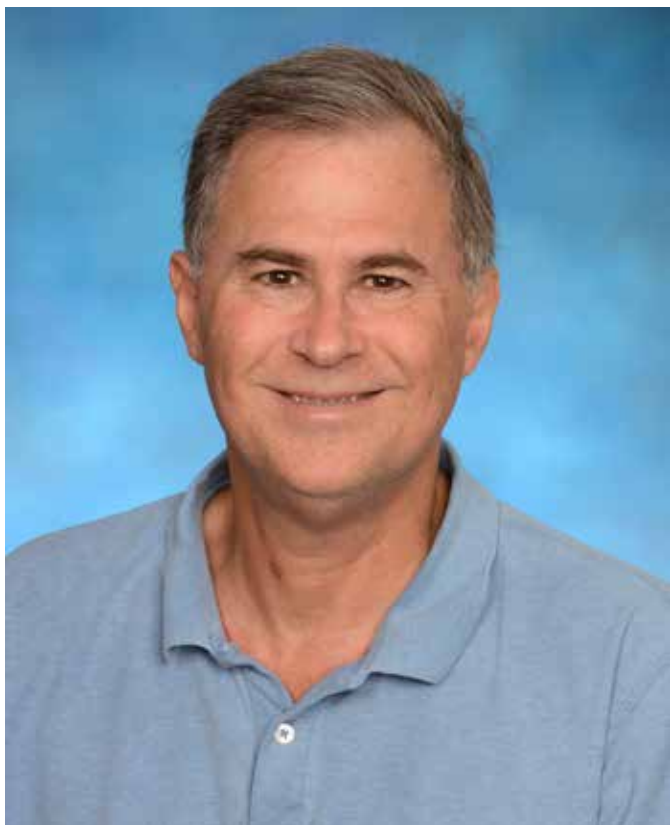
Professor og forskningsleder Morten C. Moe ved Øyeavdelingen, Oslo universitetssykehus og Universitet i Oslo, har følgende kommentar til de nye funnene:

«Ødelagte nerveceller i øyet kan i dag stort sett ikke repareres. Forskerne bak denne studien har imidlertid oppdaget bevis for at det finnes umodne nevralt stamceller, eller forstadiaceller, akkurat i det området hvor øyets netthinne går over i synsnerven, lamina cribrosa.

Denne oppdagelsen kan på sikt kanskje føre til ny behandling for flere ulike øyesykdommer som fører til tap av nerveceller i synsnerven, slik som glaukom.

Dette kan man tenke seg kan skje ved å stimulere stamcellene som allerede finnes der, eller ved å tilføre vekstfaktorer som man vet stamcellene produserer.

Det er fortsatt mye mer forskning som skal til før man vet den kliniske nytten av denne oppdagelsen, men det er et veldig spennende funn.»



- Hvis vi kan identifisere de kritiske vekstfaktorene som disse cellene utskiller, kan de være nyttige for å bremse utviklingen av glaukom og andre aldersrelaterte synsforstyrrelse, mener Dr. Bernstein.

NYTT HÅP

- Det er et stort behov for nye behandlingsalternativer for millioner av pasienter, hvis syn er sterkt påvirket av glaukom, og jeg tror at denne forskningen vil gi dem nytt håp, kommenterer professor Albert E. Reece, University of Maryland.

Forskningsnyheten ble nylig publisert i tidsskriftet Proceedings of the National Academy of Sciences. Studien ble finansiert av National Institutes of Health's National Eye Institute (NEI) og en rekke fremtredende forskere fungerte som medforfattere. ■

Kilde: www.sciencedaily.com

Se også: <https://www.pnas.org/content/117/32/19287>

TRENGER STAMCELLER: Dr. Bernstein konstaterer at uten nevrale stamceller kan ikke synsnerven reparere seg selv for skade, som f.eks. glaukom. (Foto: Privat)

ORDFORKLARING

Nevral – noe som gjelder nervene

Vekstfaktor – fellesbetegnelse for stoffer som stimulerer vekst og eventuelt differensiering av vev.

Bli medlem – få rabatt hos optikere

Briller kan bli en stor utgift for en familie. Da er det greit å huske at alle som er medlemmer/familie-medlemmer i Norsk Glaukomforening kan få 10-15 % rabatt ved kjøp av briller, solbriller med styrke, synsundersøkelser og komfortdråper. NGF har avtaler med Brilleland, Interoptik og Krogh Optikk.

Ta kontakt for mer informasjon og kodeord.
E-post: post@glaukomforeningen.no
tlf. 97 00 86 13.

Foto: Privat



Kontaktlinse for å forhindre tørre øyne

Forskere i Japan har laget en kontaktlinse som kan bidra til å forhindre tørre øyne. Det står å lese i tidsskriftet «Optikeren». Teknologien innebærer at et selvfuktighetsgivende system opprettholder et væskelag mellom kontaktlinsen og øyet. Ytterligere arbeid er dog nødvendig for å gjøre denne kontaktlinsen sterkere og i stand til å fungere ved mindre bevegelser.

Kilde: *Optometry Today/Optikeren*

Foto: Shutterstock.com





IKKE LIKE: Simulatoren i Linköping, som omtales i teksten, skiller seg fra den nyere private simulatoren hos trafikkskolen Way i Trondheim (se bilde). I Linköping testes for eksempel ikke kjøring i rundkjøringer. (Foto: Way.no)

Sverige:

Simulatortest blir mindre viktig

Å bestå en test i en kjøresimulator kommer ikke lenger til å ha noen særlig betydning når førerkort og synsfelt skal vurderes i Sverige. Det sier den svenske Transportstyrelsen.

Det forandrede standpunktet kommer frem i en helt ny evaluering av simulatoren som står ved Statens väg- och transportforskningsinstitut (VTI) i Linköping. I denne simulatoren testes kjøreevnen til personer med synsfeltbortfall i 37 forskjellige trafikksituasjoner.

Den nye rapporten sammenfatter både aktuell forskning og resultater fra gjennomførte kjøreprøver i simulatoren fra høsten 2016 til juni 2018. Kjøreevnen hos hver person med synsfeltproblemer ble

da sammenlignet med resultatet fra en referansegruppe med 100 personer uten synsfeltutfall, i alderen 55-75 år og som kjørte 1500-2500 mil per år.

Tidligere var utgangspunktet for Transportstyrelsen at en godkjent simulatortest var veldig viktig ved førerkortvurderingen. I den aktuelle perioden ble derfor 220 søknader om unntak fra de medisinske krav som gjelder synsfeltutfall godkjent. Alle de 220 hadde bestått testen i simulatoren.

Kilde: Rapport Dnr TSV 2018-1126, April 2020

Fører kort i Sverige:

- Kravene til synsfeltet må forandres

De svenske medisinske synskravene i forhold til fører kort bør oppdateres. Det gjelder blant annet synsfeltkravene. Det kan bety at flere svensker kommer til å få fører kort.

Kravet om revidering av de svenske medisinfor-skriftene for fører kort fremkommer i en helt ny og svært omfattende rapport fra Transportstyrelsen (TSV) i Sverige, «Översyn syn». Rapporten gir en detaljert innsikt i de svenske utfordringene og reglene i forhold til fører kort, sammenlignet med EU-direktivet, samt med situasjonen i Finland, Nederland, Norge, Spania, Storbritannia og Tyskland.

I rapporten peker TSV på to hovedpunkter som gjelder synsfelt:

- Målemetoden for synsfelt bør vurderes.
- Dagens strenge krav som gjelder hvilke synsfelt-bortfall som kan aksepteres bør bli mildere.

NASJONAL FRIHET

Utgangspunktet for rapporten var direktiv 2006/126/EG fra Europaparlamentet og Europa-rådet. Dette direktivet ligger til grunn for nasjonale forskrift-

er og råd når det gjelder medisinske krav for å få fører kort. Men EU-direktivet gir samtidig medlemsstatene en viss frihet, for eksempel til å bestemme hvilken målemetode som skal brukes for å vise at synsfeltkravene oppnås. En oversikt viser at de utvalgte landene bruker forskjellige metoder (Donders, perimetri/Esterman, Traficom).

SKAL ELLER BØR?

Rapporten tar også opp spørsmål vedrørende oversettelser fra engelsk til nasjonalt språk og gir flere eksempler. I EUs engelske versjon av direktivet brukes ord som «shall» og «should». Disse blir forskjellig oversatt til «skal» og «bør» i landenes nasjonale direktiv. Derfor blir det også ulik strenghetsgrad i tolkning av reglene.

2023

Rapporten skal nå vurderes videre av Transportstyrelsen, som allerede har begynt på oppdateringen av den medisinske forskriften. Nye regler kan bli gjeldende i Sverige fra første halvår 2023. ■

Se også: TSV 2018-2366



MILDERE KRAV: Målemetoden for synsfelt bør vurderes, liksom kravene til synsfelt, som bør bli mildere, konkluderer en ny svensk rapport om syn og fører kort. (Foto: Mikael Damkier/Shutterstock.com)

Nye likepersoner

Etter å ha deltatt på årets ABC-kurs, er styret i Norsk Glaukomforening glad for å hilse velkommen til tre nye likepersoner.

En likeperson i NGF er en som selv har glaukom, eller er pårørende til en som har sykdommen. En likeperson veileder, støtter, informerer og hjelper andre personer med glaukom eller deres pårørende. Det er vel dokumentert at en som selv har sykdommen eller har et barn med sykdommen, har spesielt god forutsetning for å forstå den andre og er derved godt egnet som hjelper.

Likepersonen er en god samtalepartner som viser respekt, har taushetsplikt, tid til å snakke og ta den andre på alvor.

Alle medlemmer kan ta kontakt med foreningens likepersoner (se liste på www.glaukomforeningen.no), eller ringe til Ellen Heiberg på likepersontelefonen, 970 08 613. ■



Liv Gjems,
Tønsberg, Vestfold og
Telemark (se side 9)
Tlf. 913 19 184,
e-post: liv.gjems@usn.no



Tor Kyllingstad,
Hov, Innlandet
Tlf. 917 01 993,
e-post: torkylling@me.com



Marit Karin Nygard,
Sandnes, Rogaland
Tlf. 402 02 183,
e-post:
makan58@hotmail.com

TV-titting kan avsløre glaukom

Måten blikket flytter seg når man ser på TV kan brukes til å avdekke ulike øyelidelser. I en mindre studie testet forsker David Crabb, University of London, 32 eldre personer med normalt syn og 44 personer med glaukom. Samtlige fikk se et 30 minutters filmklipp og samtidig ble deres blikk fulgt av et spesiallaget redskap.

Crabb forteller at vi normalt gjør tre til fire bevegelser med blikket i sekundet. Forskerne trakk en linje mellom hver fiksering. I løpet av tretti minutters filmklipp sitter man da igjen med omtrent seks tusen linjer, det vil si et litt kaotisk sluttresultat.

Ved hjelp av en matematisk teknikk nøstet forskerne opp i alle linjene, som endte opp i en signatur. Crabb konstaterte at disse signaturene har visse trekk som kan gi forskerne mulighet til å skille pasientene fra de med normalsyn.

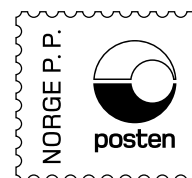
På sikt oppleves testen som svært lovende, ettersom den er enkel å gjennomføre, og gjør det mulig å oppdage tidlig glaukom.

Kilde: www.forskning.no



SER PÅ TV: Måten blikket flytter seg når man ser på TV kan brukes til å avdekke ulike øyelidelser. Her er finalistene i det populære NRK-programmet Mesternes Mester 2020: f.v. Ingvill Måkestad Bovim, Kjersti Buas og Eirik Verås Larsen. (Illustrasjonsfoto: Sunniva Luca Veliz Pedersen, Rubicon TV/NRK.)

<<Fornavn>> <<Etternavn>>
<<Gate 1>>
<<Gate 2>>
<<Postnr>> <<Poststed>>
<<Land>>



Returadresse:
Norsk Glaukomforening
Faret 4
1344 Haslum

Spørsmål & svar om glaukom

Alle svarene i denne spalten er kvalitetssikret av øyelege Anne Marie Hagem.

Spørsmål om glaukom?

Send dem til
post@glaukomforeningen.no
så havner de kanskje på trykk
i neste medlemsblad.



Foto: colourbox.com

Kan man sette kosmetiske «fillere» under øyene for å slippe innsunkne og trette øyne?

Øyedråper som er prostaglandin analogene (f eks Xalatan, Taflotan, Lumigan, Duotrav, Tafluprost) kan gi fettatrofi (fettsvinn) av fett i øyehulen og dermed innsunkne øyne. Dersom dette er betydelig kosmetisk plagsomt, vil jeg først og fremst anbefale å bytte til andre dråper og ikke kosmetisk kirurgi.

Er det mest vanlig med glaukom kun på det ene øyet, eller på begge øyene?

Normalt begynner det på det ene øyet og etterhvert kommer det på det andre. Omkring 75 % har glaukom på begge øynene.



Foto: iStock.com

Kan arvelighet hoppe over en generasjon?

Ja, det kan den, men det er sjelden. Når du sender ditt barn til øyelegen så prøv å huske hvor gammel du selv var da ditt glaukom ble oppdaget. Send i vei dine barn når de er ti år yngre enn det du var.



Foto: colourbox.com

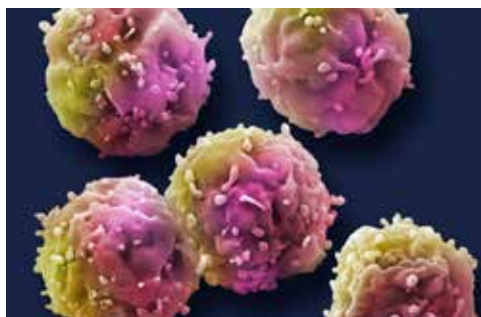


Foto: science photo library.com

Hva er en stamcelle?

Stamceller, til forskjell fra andre celler i kroppen - som hud og muskelceller – gjør mer enn bare å utføre en bestemt funksjon. De har evnen til å gi opphav til mange ulike typer celler og vev som finnes i kroppen. Denne enestående egenskapen betyr at disse cellene, når man har kontroll over dem, i fremtiden kan brukes til å behandle en lang rekke tilstander - fra skallethet til ryggmargsskader - ved å erstatte skadete eller syke celler.

Kilde: NHI.no

BLI MEDLEM?

post@glaukomforeningen.no
Tlf: 970 08 613
www.glaukomforeningen.no

Hovedmedlem: kr 250 per år
Familiemedlem: kr 50 per år
Støttemedlem: kr 500 per år