

Å leve med GLAUKOM

MEDLEMSBLAD FOR NORSK GLAUKOMFORENING (WWW.GLAUKOMFORENINGEN.NO) NR. 2 – 2012



TILPASSET: Da Oscar Lauge Thingnes oppdaget at han hadde glaukom, hadde han nesten mistet synet på høyre øye. Med ny skyte- og sikteteknikk kunne han likevel fortsette med sin store lidenskap – elgjakt.
FOTO: Vegard Storbråten Øye

Oscar Lauge Thingnes (67):

Jakt er midt i blinken – tross glaukom

Les hele historien på side 3–6.

LES OGSÅ OM:



Anne-Kristine
Gudmedstad:
**Slik måles
øyetrykket**
(Side 11–13)



Folkemøtene:
**Suksess i
Kristiansand**
(Side 8–9)

Med glimt i øyet
(Side 15)



Leder av Norsk Glaukomforening
Per Kaland

Kunnskap til folket

En av foreningens viktigste visjoner er å høyne kunnskapen om glaukom (grønn stær) i befolkningen. I de 14 årene foreningen har eksistert har vi produsert og distribuert god kunnskap i brosjyrer og på hjemmesiden. Fra 2006 også på folkemøter «Norge Rundt».

I mine besteforeldres tid var grønn stær det samme som å bli blind. Slik er det ikke lenger. Men fortsatt florerer mytene i befolkningen. Fortsatt får jeg telefoner fra mennesker hvor skrekken om å bli blind preger livet. Derfor er kunnskap og informasjon den eneste veien å gå. Arbeidet vil ha et langsiktig perspektiv. Vi blir inspirert når mennesker forteller at vår informasjon har gitt dem en bedre hverdag.

KUNNSKAP GIR INNSIKT – INNSIKT GIR TRYGGHET

For den enkelte glaukomiker er kunnskap om egen øyehelse avgjørende på flere måter. Dialogen og samarbeidet med øyelegen om egen øyehelse og behandling kan bli bedre. Det å lettere akseptere og leve med at man har en kronisk sykdom. Sist men ikke minst at livskvaliteten opprettholdes best mulig. Dette er lettere skrevet enn gjort. For jeg vet at noen sliter – av ulike årsaker. Mitt beste råd er da åpne og ærlige dialoger med øyelegen basert på best mulig kunnskap.

FOLKEMØTENE «NORGE RUNDT»

Fra en forsiktig start i 2006 har Glaukomforeningen, når årets folkemøter er gjennomført, arrangert 23 møter. Intensjonen med møtene er å redusere «mørketallet». Det går om lag 20 000 mennesker rundt i landet vårt uten å vite at de har glaukom. På møtene gir en øyelege god informasjon om hva glaukomsykdommene er, hvordan den behandles, samt at det er satt av god tid til å stille spørsmål. Les egen reportasje fra folkemøtet i Kristiansand i bladet.

HAR DU FORSLAG TIL STOFF?

Ta gjerne kontakt med Glaukomforeningens leder

Per Kaland.

Postadr.: Norsk Glaukomforening,

box 1484, Majorstueveien 17, 0367 Oslo.

E-post: post@glaukomforeningen.no

Telefon: 97 00 86 13

VI TAR I BRUK NYE KANALER

Vi i styret er hele tiden på jakt etter nye muligheter til å formidle kunnskap. I høst har vi en annonse på hvile-Puls. I månedene oktober og november vil TV-skjermene på venterommet til 2 500 leger landet rundt informere om hvor det kan hentes kunnskap om glaukomsykdommene og foreningen. Du finner mer om dette i bladet.

Jeg vil ønske deg og dine en god reise gjennom mørketiden. Det er også tiden for samvær med familie og venner. Bruk gjerne denne muligheten til å motivere dem til å få sjekket synet tidlig nok. Vi som har glaukom vet hvor viktig dette er!

Vennlig hilsen

Per Kaland, leder Norsk Glaukomforening



Å leve med

GLAUKOM

Utgitt av Norsk Glaukomforening,
Box 1484, Majorstueveien 17, 0367 Oslo
Ansvarlig redaktør: Per Kaland
(post@glaukomforeningen.no, telefon: 97 00 86 13)
Redaktør: Vegard Storbråten Øye
Internett: www.glaukomforeningen.no
Sats: M-Sats as
Opplag: 3.000
Trykk: Hashum Grafisk

Jakter på løsninger framfor problemer

Tekst og foto: Vegard Storbråten Øye



FORTSATT JEGER: Oscar Thingnes har lært seg å skyte links etter at han nesten mistet synet på høyre øye.

Oscar Lauge Thingnes oppdaget at noe var galt da han ikke klarte å se blinken i kikkertsiktet. Synet på det ene øyet var nesten borte grunnet glaukom. Med mye pågangsmot og alternative metoder har han ikke gitt opp, og kan fortsatt dyrke hobbyen som elgjeger.

Våren for ti år siden lå Oscar Lauge Thingnes på skytebanen for å øve til skyteprøven før elgjakta. Da oppdaget han at han for første gang ikke klarte å se blinken gjennom kikkertsiktet.

– Først da forsto jeg at noe virkelig var galt. Selv om jeg nå i ettertid vet jeg hadde gått rundt med problemet lenge uten å merke det, sier Oscar Lauge Thingnes fra Rudsbygd i Lillehammer kommune.

Han kontaktet da bedriftslegen i Midt-Gudbrandsdalen bedriftshelsetjeneste. Her fikk han raskt time og god hjelp, og ble henvist med hastemelding til øyelege.

VELLYKKET DRÅPEKUR

Hos øyelegen tok det ikke mange minutter før han fikk en diagnose.

– Da fikk jeg beskjed om at jeg hadde grønn stær, altså glaukom. Jeg hadde altfor høyt trykk på begge øynene, og ble satt rett på dråpekur med drypping fire ganger daglig den første uka, sier han. Én uke senere var han tilbake hos øyelegen på kontroll.

– Trykket hadde da gått ned og stabilisert seg. Siden dette har jeg dryppet med Blocadren om morgenen og Travatan om kvelden, noe som har vært en vellykket kombinasjon fra første stund, sier Oscar Thingnes.

Likevel hadde øyesykdommen allerede gjort stor skade.

– Jeg hadde nesten mistet synet på høyre øye, og fikk beskjed om at dette kom til å bli helt svart.

Jeg kan fortsatt se litt på det, men skal jeg være helt ærlig er det

Navn: Oscar Lauge Thingnes

Alder: 67

Bosted: Rudsbygd på Lillehammer

Yrke: Elektroinstallatør

Familie: Kone, fire barn, tre barnebarn

Aktuell: Oppdaget at han hadde glaukom da han ikke klarte å se blinken på skyteprøven. Har nå klart å lære seg ny skyteteknikk, og kan igjen jakte.



SATT BEGRENSNINGER: – Etter flere ubehagelige opplevelser kjører jeg ikke bil i mørket lenger. Det samme gjelder når det er snø om vinteren, sier Oscar Thingnes.

vet at alternativet er mye verre. Dryppingen er en daglig rutine jeg ikke reagerer på. Jeg passer derfor på å ha det med meg nok flasker uansett om jeg er på reiser eller andre steder.

FORVRENGTE SYNSINNTRYKK

Siden Oscar nesten har mistet synet på høyre øyet har han gitt seg selv egne begrensninger. – Etter flere ubehagelige opplevelser kjører jeg ikke bil i mørket lenger. Det samme gjelder når det er snø om vinteren. Avstandsbedømmelse, mørket, sterkt motlys og raske lysforskjeller mellom mørkt og lyst har jeg vanskelig for å tilpasse meg, dette gir veldig forvrengte synsinntrykk, sier 67-åringen.

Selv om han da blir litt alene og isolert om vinteren har han mange interesser.

– Jeg ser på TV, og er veldig glad i å lese – særlig historie. Skogen er et sted jeg elsker å tilbringe tid i, så jeg går masse turer, sier han. Det siste tiåret har han også blitt glad i å reise, og er derfor stadig

nesten mer til bry enn nytte, sier 67-åringen.

Han er nå på kontroll hos øyelegen på Lillehammer én gang i året.

PÅ INFOJAKT

Oscar visste ingenting om glaukom da han fikk diagnosen.

– Jeg hadde hørt om grønn stær, men ordet glaukom var et fremmedord. Siden jeg ikke fikk så mye informasjon av øyelegen begynte jeg derfor raskt å lete etter informasjon på internett. Her fant han da hjemmesiden til Norsk Glaukomforening, og ringte samme kveld for å melde seg inn.

– Det er godt å føle at man ikke er alene om å ha glaukom, noe som er fort gjort når man bor her oppe i skogen.

DRYPPING OG ARVELIGHET

– Ble du redd da du fikk høre at du hadde glaukom?

– Nei, jeg er veldig rolig av meg, og tenkte ikke så mye over det. Jeg spekulerer ikke i hva som kan

skje, men hvordan realitetene er – og innretter meg deretter.

– Uansett nytter det ikke å sette seg ned og sture og synes synd på seg selv. Man må stå på, se løsninger og gjøre det beste ut av det, legger han til.

– *Hvordan synes du det er å måtte dryppe daglig da?*

– Det er ikke noe problem, for jeg



GLAD I BYGDA: Oscar stortrives i Rudsbygd nord for Lillehammer i Oppland. Opprinnelig er han fra Bergen.



HAGEGLAD: Ute i den frodige hagen liker Oscar å gå og se og lukte på blomstene.

på alt fra bussturer i Europa til reiser til varmere strøk.
– Etter mange år uten en eneste sommerferie, er det godt å kunne slappe av og nyte livet.

MÅTTE HASTEOPERERES

Fire år etter at Oscar Thingnes oppdaget at han hadde glaukom, fikk han igjen problemer med synet. Han fikk da utskrevet nye, dyre briller som han brukte hele tiden. Kort tid etter var disse mer til bry enn nytte, og han kontaktet øyelegen.

– Han regnet med glaukomet var årsaken. Idet jeg var på vei ut fra han sier han brått: Vi får vel sjekke om det kan være grå stær også. Han oppdaget da at det nettopp var grå stær som var årsaken, og konstaterte at jeg måtte opereres så fort som mulig, sier Thingnes.

Dager og uker gikk uten at han hørte noe, og situasjonen ble forverret.

– Jeg ringte da øyelegen igjen og sa klart og tydelig ifra: Enten må jeg opereres øyeblikkelig eller så må jeg sykemeldes. Fem minutter senere ringte øyenlegen tilbake og

sa: Jeg skal operere deg selv. Få dager senere ble Oscar operert for grå stær på venstre øye på Gjøvik sykehus.

– Dette er et bevis på at man må følge nøye med på også andre øyesykdommer, og ikke bare tro alt skyldes glaukom om man har det, sier han.

SYNET SVEKKET SIKKERHETEN

Oscar Lauge Thingnes kommer fra Bergen, men flyttet til Rudsbygd nord for Lillehammer da han møtte sin kone, Gerd. Her begynte han å jobbe i et firma som elektroinstallatør sammen med sin svigerfar. Han drev senere firmaet mange år alene, før han fikk med seg en annen fra bygda.

– Jeg jobbet som elektromontør i 46 år, og hadde håpet på 50 i arbeidslivet. Jeg ble uføretrygdet i 2008 på grunn av synet og utslitte skuldre, og nå i juni ble jeg alderspensjonist, sier han.

En av hovedårsaken var at han fryktet for egen og andres sikkerhet, siden han så dårlig.

– Gjør man ikke jobben skikkelig, kan det ende i katastrofe for

kunden. Koblinger må sitte skikkelig og riktig, eller så kan folk få strøm i seg eller det kan begynne å brenne. Samtidig er byggeplassene krevende med klatring opp og ned i stiger, balansering på bjelkelag og sterke arbeidslamper.
– Det gikk rett og slett på helsa løs, så det var et under at det gikk bra, legger han til.

ALTERNATIVE JAKTMETODER

Da Oscar plutselig ikke så blinken i kikkertsiktet på jegerprøven, og senere samme år for første gang bommet grovt på en elg da han satt på post, forsto han at noe måtte gjøres.

– Enten måtte jeg finne må en ny løsning eller slutte med elgjakt. Jakt har vært en viktig del av livet mitt, så det ville vært forferdelig synd å måtte gi seg, sier Thingnes som har jaktet i 30 år. Siden han nesten er blind på høyre øye, som han siktet med,



UT PÅ TUR: En av Oscar Thingnes sine store interesser utenom jakt er å gå turer i skogen og på fjellet.



POSITIV: Oscar ser etter etter løsninger og det positive fremfor å tenke negativt og sørge over begrensninger.

Da han senere dro på skytebanen for å prøveskyte gikk det over all forventning.

– Det gikk veldig bra, og jeg tør påstå at jeg nesten skyter bedre i dag enn når jeg brukte det andre øyet. En annen stor fordel for meg er at jeg er tvehendt, sier Oscar Thingnes.

Etter å ha skutt utallige elg gjennom 30 år er de fleste glemt, men ett minne er fortsatt sterkt.

– To år etter at jeg hadde fått glaukom hadde jeg min første jakt som linksskytter.

Plutselig kom elgen mot meg der jeg satt på post. Jeg skjøt, og elgen falt død momentant.

Gratulerer, din første elg som linksskytter, roper jaktkameraten i radioen. Det kommer jeg aldri til å glemme. ●

begynte han å øve på å sikte med venstre øye – såkalt links.

– Jeg begynte å øve med et luftgevær, og skjøt 25 skudd hver dag.

Så fikk jeg låne ei rifle av en kamerat, og lå i stua og øvde på ladegrep og sikte med det andre øyet.



« Jeg spekulerer ikke hva som kan skje, men hvordan det er, og innretter meg deretter.

Oscar Lauge Thingnes

ELEKTROINSTALLATØR: Grunnet svekket syn måtte Oscar Thingnes gi seg som elektroinstallatør. Han fryktet for både egen og andres sikkerhet.

Nå inntar vi venterommet

Av Vegard Storbråten Øye

I oktober og november ruller reklame for Norsk Glaukomforening over TV-skjermene på venterommet til 2500 leger i Norge.

På venteværelset er man vant til å se gamle ukeblader og overfylte korketavler med oppslag de færreste ser eller leser. De siste årene har det blitt installert store, lydløse flatskjermer på veggen på venteværelset til 2500 leger i hele landet. I tillegg har en rekke tannleger, fysioterapeuter og kiropraktorer systemet på sitt venteværelse. Dette kalles hvilePULS, og på skjermene vises alt fra nyheter og været til helseinformasjon og reklame for helserelaterede organisasjoner.

SATSER STORT

Norsk Glaukomforening har nå kjøpt seg sendetid i to måneder, noe som har en prislapp på 90 000 kroner.

– Dette er en stor investering, men vi når veldig mange med vårt viktige budskap. Statistikken viser at dette har svært stor effekt, sier leder i Norsk Glaukomforening, Per Kaland.

Hver måned har hvilePULS 1,2 millioner seere. En undersøkelse av Synovate viser at så mange som 93 prosent av de som har vært på venterommet sier de har sett på kanalen, og sju av ti mener denne er mer troverdig enn andre mediekanaler.

– Vi når folk når de er i helsemodus. På venteværelsene har

folk ikke annet å gjøre enn å se på skjermen, sier Kaland.

IDÉ FRA FLYTOGET

Det var kjendis-lege Jørgen Skavlan som fikk ideen om stille-tv på venteværelset i 2005, da han kom til å tenke på skjermene med nyheter og reklame på Flytoget.

– Det slo meg at noe slikt måtte kunne brukes på våre arenaer også, sier Skavlan, som i flere år har figurert i NRKs helsemagasin Puls. I 2008 kom de første skjermene opp i norske legesentre i regi av det nystiftede selskapet Hvilepuls, hvor Skavlan er én av eierne. 50 prosent av innholdet er kjøpt inn fra NRK, 20 prosent har legesenteret og resten er relevant informasjon rettet mot brukere av helsetjenester fra offentlige etater, helseforetak og ideelle organisasjoner.



OPPMERKSOMHET: Reklame for Norsk Glaukomforening blir å se på slike skjermer på venterommet til 2500 leger i Norge.

Landet rundt med viktig budskap i bagasjen

Første stopp på Norsk Glaukomforenings Norges-turne denne høsten var Kristiansand. Dette ble en stor suksess med fullsatt sal, masse gode spørsmål og en engasjert foredragsholder.

Tekst og foto: Vegard Storbråten Øye



FOLKSOMT: 80 personer tok turen til folkemøtet i Kristiansand.

Kalenderen viser 27. september, og klokken nærmer seg 18.00. Håkonsalen på Hotell Norge i Kristiansand sentrum er allerede fylt til randen, og det må settes inn ekstra stoler for å få plass til alle. Over 80 sørlendinger har tatt turen til Norsk Glaukomforenings folkemøte denne høstkvalden.

FENGENDE FOREDRAG

– Hjertlig velkommen til folkemøte i Kristiansand. Det var kjempehyggelig å se at så mange har kommet, åpnet kveldens representant for foreningen, sekretær Ellen Heiberg, før hun orienterte om kveldens program. Egentlig skulle lederen Per Kaland vært med, men han var forhindret grunnet sykdom.

Deretter overtok øyelege Frode Halvorsen fra øyeavdelingen på

Sykehuset Sørlandet i Arendal stafettspinnen. Med stort engasjement, kunnskap og kompetanse holdt han et halvtimes foredrag. Her fikk publikum vite mer om

hva glaukom er, ulike typer glaukom, arvlighet, risikofaktorer, trykk, symptomer, bivirkninger, oppfølging og behandling.
– I Agder-fylkene har cirka 2200



ENGASJERT: Øyelege Frode Halvorsen var svært engasjert og kunnskapsrik i sin formidling om glaukom.



FORNØYD: Norsk Glaukomforening sin representant på folkemøtet, Ellen Heiberg, var svært fornøyd med oppmøtet og gjennomføringen av møtet.

glaukom, men 11000 vet det ikke, sier Halvorsen.

– Men heldigvis går det veldig bra med de fleste, legger han til. De fremmøtte fulgte nøye med, og mange noterte flittig underveis.

BLE BEROLIGET

Etter foredraget var det pause med kaffe, twist og småprat, samtidig som mange sørget for å få med seg noen eksemplarer av foreningens medlemsblad og informasjonsmateriell. Noen benyttes også muligheten til å få en liten prat med øyelegen på tomannshånd.

– Dette møtet er helt topp. Foredraget og informasjonen har beroliget meg, gitt meg trygghet og bevissthet. Dette er noe alle burde gå på, for man får ikke visst nok om dette, sier Torhild Skogø fra Kristiansand.

Hun fikk glaukom-diagnosen for tre år siden, og hadde aldri vært på et slikt folkemøte tidligere. Også Finn Eriksen fra Kristiansand var svært positiv til møtet.

– Et slikt folkemøte er utrolig viktig og nyttig. Jeg er glad foreningen har tatt turen til sørlandet for å tilby oss denne informasjonen.

SPØRSMÅL OG SVAR

Etter en kort pause senkes lyset i Håkonsalen, og de fremmøttes oppmerksomhet rettes igjen mot lerretet. Der vises glaukomforeningens informasjons- og dryppefilm.

Neste post på programmet var spørsmål fra salen til øyelegen. Ivrig rakk publikummere hånda i været, og Frode Halvorsen svarte utfyllende og engasjert om alt fra

bivirkning og trykkmåling til laseroperasjon og optikere.

– Kan man forebygge glaukom gjennom endret livsstil?, spør en fra salen.

– Svaret er nok desverre nei, så mye blåbær klarer vi ikke å spise. Men fysisk aktivitet er uansett sunt.

Noen spørsmål senere om hvor og hvem som behandler grønn stær, utbryter en publikummer plutselig:

– Vi har en i Vennesla som behandler ALT, bare man betaler bra nok.

Latteren brer seg i salen.

VIKTIG OG RIKTIG

Ellen Heiberg avsluttet det to timer lange folkemøtet med en kort presentasjon om foreningen og deres arbeid.

– Dette var veldig hyggelig og positivt, og et viktig tiltak for å øke folks bevissthet om glaukom. Det var mange gode spørsmål, godt oppmøte og en lydhør forsamling, oppsummerer øyelege Frode Halvorsen.

Norsk Glaukomforenings Norges-turte fortsatte i høst til Bergen i oktober og Tromsø i november. ●



SPØRSMÅL: Mange publikummere benyttet anledningen til å stille øyelegen spørsmål. Én av dem var Terje Hauge.

Hit kommer folkemøtene i 2013

Neste år blir det tre nye stopp på foreningens Norges-turné.

Av Vegard Storbråten Øye

Siden 2006 har Norsk Glaukomforening arrangert folkeopplysningsmøter i hele Norge. I 2013 vil det bli arrangert folkemøte i Lillestrøm i januar, Haugesund i mars og Trondheim i oktober. Her vil det bli foredrag med øyelege, god tid til spørsmål fra salen til øyelegen og informasjon om Norsk Glaukomforening. Mer informasjon om tid, sted og foredragsholdere for folkemøtene vil bli publisert fortløpende på foreningens hjemmeside, annonsert i lokale medier og i utsendt invitasjon til lokale medlemmer. ●



HAUGESUND: I mars blir det folkemøte i Haugesund.

Velkommen til årsmøte

Glaukomforeningens styre har bestemt at årsmøtet i 2013 med etterfølgende medlemsmøte blir tirsdag 16. april klokken 19.00 på P-Hotels i Oslo.

– Årsberetning med regnskap og revisors beretning blir ikke sendt medlemmene per post, men publisert på vår hjemmeside så snart

det er ferdig revidert. Dette blir cirka 1. mars, sier leder Per Kaland.

De som ønsker en papirversjon hjemsendt bes ta kontakt enten på e-post, brev eller på tlf. 97 00 86 13. ●



MØTESTED: Årsmøtet avholdes på P-Hotels i Oslo.

Mer penger til momskompensasjon

I begynnelsen av oktober kom gladnyheten om at det settes av 320 millioner kroner i friske penger på statsbudsjettet for 2013 for å trappe opp momskompensasjonsordningen for frivillige organisasjoner.

– Dette er en gledelig nyhet, som betyr at Norsk Glaukomforening kan bruke mer penger på tiltak og aktiviteter fremfor moms, sier leder i Norsk Glaukomforening, Per Kaland. ●



MINDRE TIL MOMS: Økt momskompensasjon gjør at foreningen kan bruke mer penger på aktivitet og tiltak.

SPALTIST:

Anne-Kristine Eraker Gudmestad



SPALTIST: Anne-Kristine Eraker Gudmestad.

Utdannelse: Utdannet ved Lovisenberg sykepleierhøgskole i 1983, veileder ved Høgskolen i Sør-Trøndelag og øyesykepleier ved Høgskolen i Oslo 2006.

Jobb: Har arbeidet ved øyeavdelingen St. Olavs hospital (Trondheim) siden 1990.

De siste årene på poliklinikken.

Om: Videreutdanningen som øyesykepleier har betydd mye for meg. Ikke minst å lære hvordan dette kan påvirke livet, blant annet for dere som lever med glaukom. På

jobben får jeg stadig erfaringer hvor viktig det er med informasjon. God informasjon gir en bedre forståelse og større mulighet til å mestre hverdagen. Jeg gleder meg til å skrive i bladet "Å leve med glaukom", og på denne måten forhåpentligvis kunne bidra med kunnskap og informasjon. Har dere kommentarer til det jeg skriver eller har tips om aktuelle tema, setter jeg stor pris på å høre fra dere.

E-post:
anne-kristine.gudmestad@stolav.no

Hvordan måles egentlig øyetrykket?

Dette er et spørsmål enkelte stiller.

De har fått målt øyetrykket mange ganger, men ønsker å vite hvordan vi kommer fram til resultatet.

Jeg synes det er flott at dere stiller spørsmål og det kreves av oss at vi forklarer hva vi gjør og hvorfor vi gjør det.

HVA ER ØYETRYKKET? (DET INTRAOKULÆRE TRYKKET)

Øyets kuleform opprettholdes av et overtrykk inne i øyet. Trykket vedlikeholdes av produksjon av kammervann og motstand i kammervannets avløpsveier. Produseres det mer kammervann enn det som dreneres i avløps-systemet, stiger trykket.

HVA ER KAMMERVANN?

Kammervann har *ikke* noe med tårene å gjøre.

Kammervannet er en klar, vannbasert og saltholdig væske.

Kammervannets oppgave er å:
– å holde øyet utspilt, og bidra til å opprettholde øyets kuleformede fasong

– utgjøre en del av øyets optiske system

– bringe oksygen og næringsstoffer til linsen og hornhinnens bakre del, og fjerne avfallsstoffer og eventuelt betennelsesprodukter fra samme område.

Kammervannets mengde bestemmer øyets trykk. Dette vannet

sirkulerer inni øyet og det er viktig at tilgang og avgang er den samme. Dersom drenasjen av kammervannet er for dårlig, stiger øyetrykket.

HVORDAN MÅLES ØYETRYKKET?

Øyetrykket kan måles på flere måter. Den vanligste metoden gjøres ved hjelp av en spaltelampe med Goldmanns applanasjons-tonometer.

Denne måten å måle trykket på ble funnet opp av Hans Goldmann (Øyelege fra Sveits 1899-1991).



BEDØVELSE: Før målingen starter, må øyet bedøves ved hjelp av lokalbedøvende øyedråper.

Før målingen starter, må øyet bedøves ved hjelp av lokalbedøvende øyedråper.

Øyedråpene som brukes kan gi litt tåkesyn og øyeirritasjon. Vent ca. ½ time med å kjøre bil eller betjene maskiner til øyet ikke er

bedøvd lenger. Vær forsiktig med å gni øyet når det er bedøvd da man ikke kjenner smerte og kan påføre hornhinnen sår.

Bedøvelse av øyet er nødvendig da en probe (bildet) berører hornhinnen. Uten denne bedøvelsen vil det være smertefullt og man vil ikke klare å holde øyet åpent. Deretter legges en gulffarge på øyet (Fluoresin).

Så kan trykkmålingen starte. Det brukes en gjennomsiktig probe av glass. Undersøker kan se i mikroskopet, gjennom proben og på hornhinnens overflate. Når proben berører hornhinnen kan undersøker registre den kraft som er nødvendig for å avflate et bestemt areal av øyets hornhinne.

Dette registrer undersøker ved at han/hun ser to gule ringer i mikroskopet. Disse skal møtes på en bestemt måte (se bilde) slik at trykket da kan leses av på en skala.



PROBE: Bedøvelse av øyet er nødvendig da en probe (bildet) berører hornhinnen.



GULT: Før trykkmålingen legges en gulffarge på øyet (Fluoresin).



MÅLINGEN: Trykkmålingen er i gang. Undersøker kan se i mikroskopet, gjennom proben og på hornhinnens overflate.

For at trykket skal kunne måles korrekt, må disse gule ringene være av bestemt tykkelse. Ikke for tynne og ikke for tykke. Av og til må vi bruke litt tid for å få et godt

resultat. Kanskje må man legge på mer fluoresinfarge og den som måles må blunke litt ekstra for å oppnå rett tykkelse på ringene. Ikke slutt å stille spørsmål.



RINGER: Disse gule ringene skal møtes på en bestemt måte.

Vi ønsker å informere og forklare slik at du forstår.

PS: Takk til Anne, Aud og Fredrik som har vært så snille og hjulpet meg med artikkelen. ●

"Jeg har sluttet å spørre, sa en pasient til meg en dag. Jeg forstår ikke måten det blir forklart på likevel."



SJEKK: Undersøkeren kan lese av og måle ulike resultater.

For at trykkmålingen skal bli så nøyaktig som mulig er følgende viktig:

- At du kjenner at haka hviler godt på hakestøtten (bit sammen kjeven) og at du kjenner båndet som skal støtte panna.
- Se rett frem, finn et punkt å feste blikket på.
- Pust normalt, ikke hold pusten.
- Blunke rett før målingen for å fukte hornhinnen.
- Ikke vær redd for å si fra om du ikke sitter godt.
- Åpne øyet så godt du klarer. Noen ganger må undersøker hjelpe til med dette.
- Si fra dersom det er ubehagelig da det kan tyde på at bedøvelsen er gått ut.

– Bli med på laget

Norsk Glaukomforening ønsker personer som kan være med i styret fra neste år.

Flere av styrets medlemmer i Norsk Glaukomforening har vært med fra foreningen ble startet i 1998. De ønsker nå å gå ut av styret på årsmøtet i 2013, etter 15 års iherdig innsats. I den forbindelse er det behov for

at nye personer blir med i styret. – Har du lyst og anledning til å bli med på et givende, interessant, viktig og frivillig arbeid? Ikke nøl med å ta kontakt, sier leder Per Kaland.

Hvis du kan tenke deg dette, eller ønsker mer informasjon så ta kontakt med valgkomiteen ved Per Kaland på telefon 97 00 86 13. ●



OPPFORDRING: Leder i Norsk Glaukomforening håper flere melder seg til å ville være med i styret.

Følg med på nettsiden

I medlemsbladet du nå leser i kan du lese mange spennende og nyttige historier og artikler om glaukom. Gjennom hele året kan du få de ferskeste nyhetene og informasjonen om foreningen på våre nettsider:

www.glaukomforeningen.no.

– Denne siden oppdateres jevnlig med all ny informasjon om både folkemøter og andre hendelser, samt andre saker om glaukom og foreningens arbeid. Jeg anbefaler alle derfor til å besøke våre hjemmesider jevnlig, sier redaktør Vegard Storbråten Øye. ●

TRUSTSTØTTELSE Norsk Glaukomforening

Tidlig oppdagelse bremser sykdomsutviklingen

Om oss Om glaukom Behandling Livskvalitet For helsepersonell Aktuelt Publikasjoner Spørsmål og svar

Norsk Glaukomforening
Mange tusen nordmenn har glaukom (grønn stær) uten å vite om det. Tidlig oppdagelse kan bremse sykdomsutviklingen. Norsk Glaukomforening for pasienter og pårørende har som sin fremste oppgave å spre informasjon om glaukomsykdommene. (Les mer om foreningen her.)

Bli medlem og få en fyldig informasjonspakke og to medlemsblader årlig!

Fikk akutt glaukom – ble operert én time etter
Legene fant ikke noe galt med Marit Bjørk (46) tross uutholdelige smerter. En kontroll hos optiker ble redningen. Les mer

NRK-reportasje om glaukom
Folkemøtet i Førde førte til medieomtale i både radio og TV. Se NRKs TV-reportasje her! Les mer

NYTT: Innkalling til årsmøte
Velkommen til folkemøte NRK-reportasje om glaukom Harstad-møte nr. 10

Hva er glaukom?
Mange tusen nordmenn har glaukom (grønn stær) uten å vite om det. Tidlig oppdagelse kan bremse sykdomsutviklingen. Les mer

Medikamentell behandling
Øyedråper er effektive, de fleste tåler dem godt og er fortsatt den vanligste behandlingen av glaukom. Les mer

Norsk Glaukomforening • Postadresse: Boks 1484 Majorstuenveien 17, 0367 Oslo • Telefon: 97 00 86 13 • E-post: post@glaukomforeningen.no

NYTT PÅ NETT: www.glaukomforeningen.no oppdateres jevnlig.



Tips oss – vinn 1.000.000 kroner

Hvis du har ønsker, tips eller ideer til saker vi bør skrive om i medlemsbladet så ønsker vi å høre fra deg.

Medlemsbladet er en viktig del av det Norsk Glaukomforening tilbyr sine medlemmer. Derfor

ønsker vi at medlemmene nå kommer med innspill til hva vi kan skrive om. – Dette kan være alt fra ideer om saker som kan hjelpe glaukomikere i hverdagen, personer til vår livshistorie eller vitser, dikt, sitater eller historier til vår humorside "Med glimt i øyet", sier redaktør Vegard Storbråten Øye.

FÅR FLAX-LODD

Alle som sender inn tips, ønsker og ideer til saker som havner på trykk i medlemsbladet belønnes med fem Flax-lodd, og muligheten til å vinne én million kroner.

Tips og ideer kan sendes til: post@glaukomforeningen.no eller ring oss på tlf. 97 00 86 13.

MED GLIMT I ØYET

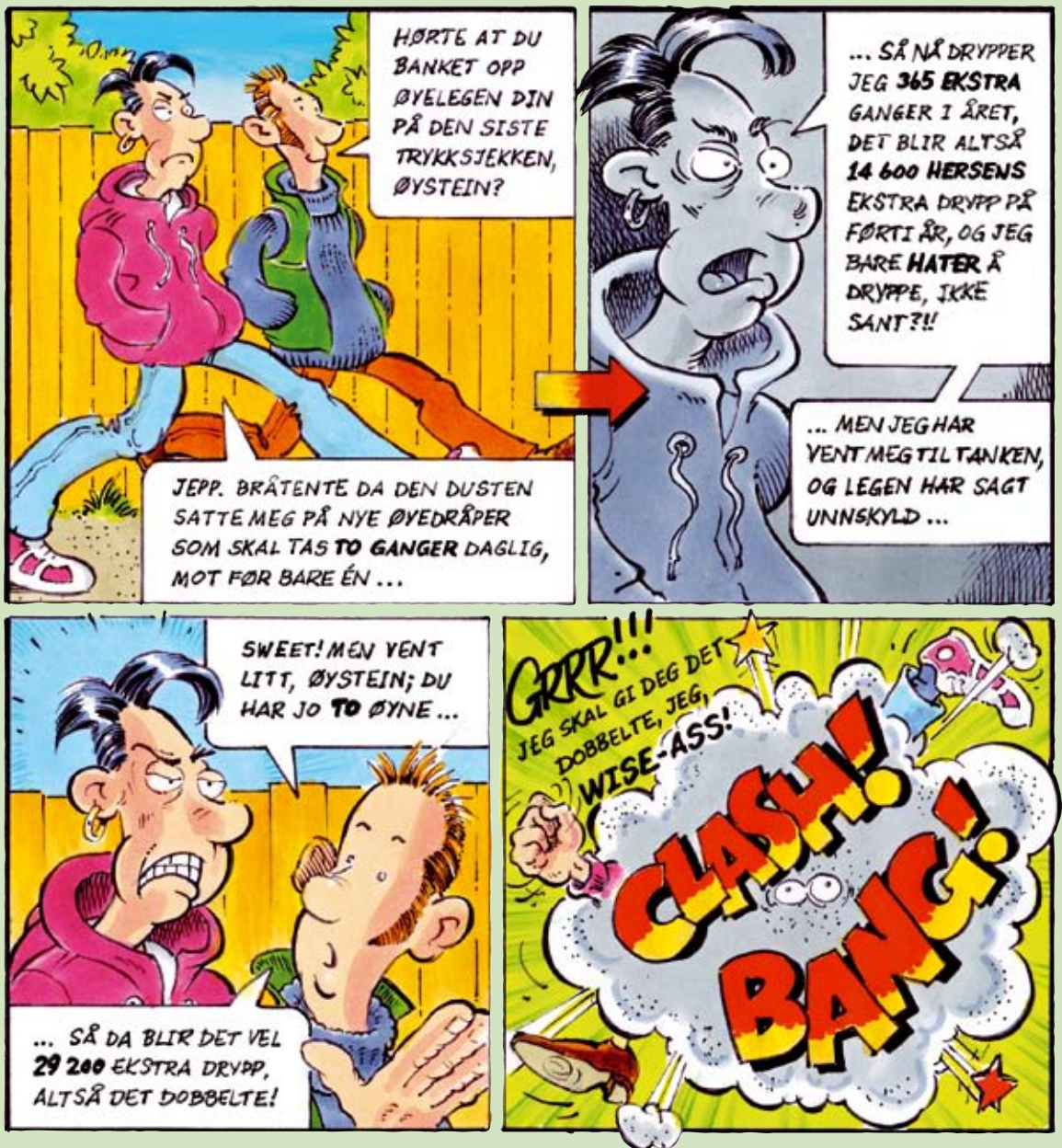
Vits: Hemorroider eller grønn stær?

Ei hypokonder dame var hos legen annenhver dag, uten at han fant ut at det feilte henne noe. Kvinnen fikk derfor time hos en homøopat. Hun satt seg ned, og homøopaten stirret henne dypt

inn i øynene: "Nei, men skulle du ha sett! Du har jo antydning til hemorroider..." og skrev ut en regning på 700 kroner. Endelig en fagmann tenkte hun, og dro til legen igjen for å få det

kontrollsjekket. Inn til fastlegen, av med buksa og la seg på benken. Fastlegen tittet, og sa raskt: "Nei, har du sett. Her er det ikke hemorroider. Det eneste jeg kan se er en liten antydning til grønn stær!"

AV BJØRN EIDSVIK



G
L
A
K
M
E
R
E
N

”NORGE RUNDT” RULLER VIDERE:

Fortsatt satsing på folkeopplysning

Av Per Kaland

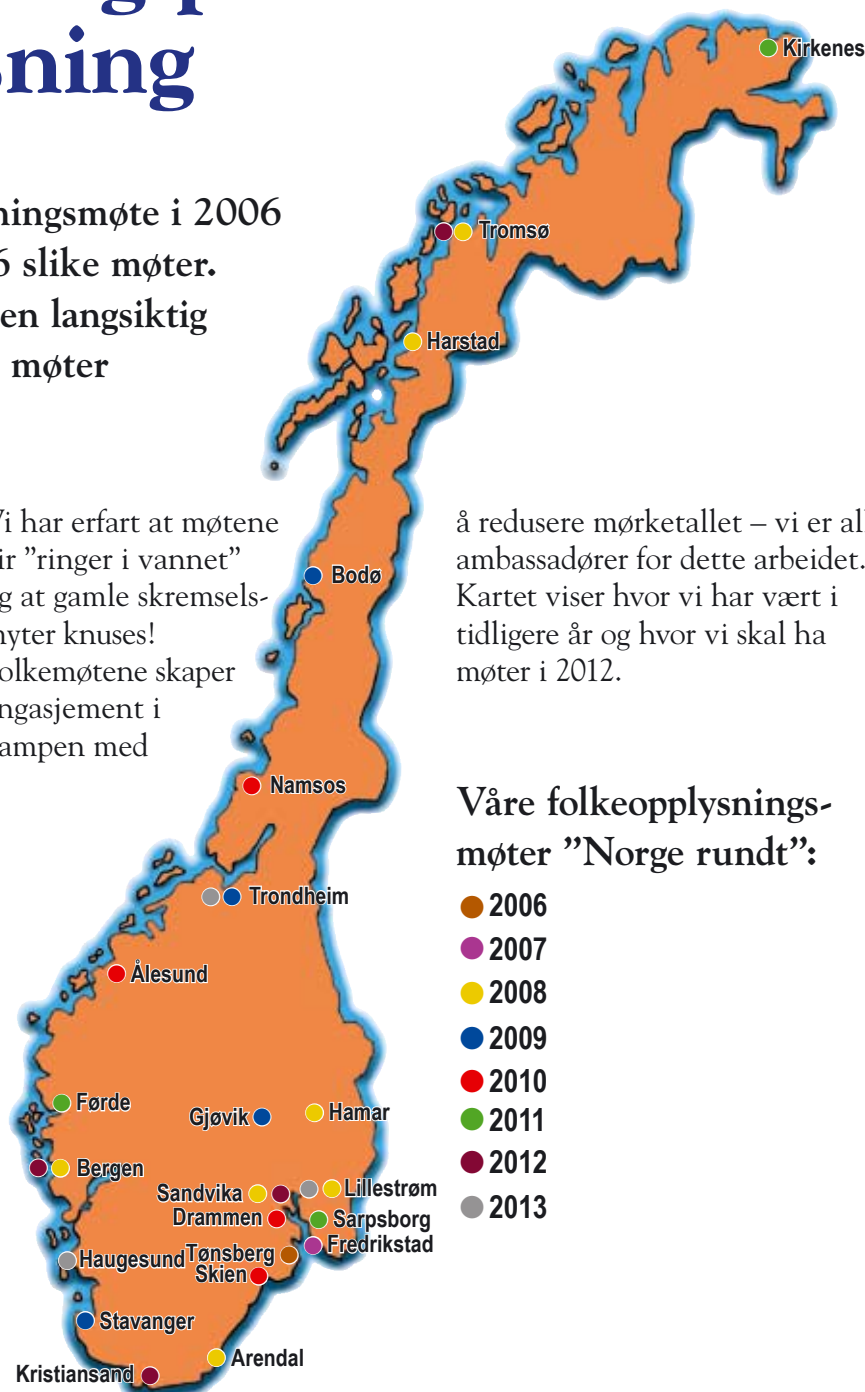
Siden vårt første folkeopplysningsmøte i 2006 vil vi ut 2013 ha arrangert 26 slike møter. Norsk Glaukomforening har en langsiktig strategi om å gjennomføre fire møter hvert år.

Alle møtene er ledd i å redusere ”mørketallet”. Statistisk har om lag 40 000 personer i Norge glaukom (grønn stær). Rundt halvparten av disse vet det ikke selv – de er ikke diagnostisert. Som kjent vil tidlig oppdagelse/ behandling bremse sykdomsutviklingen.

Møtene arrangeres av Glaukomforeningen. En øyelege orienterer om glaukomsykdommene og behandling. Det settes av god tid til spørsmål og erfaringsutveksling, samt at en representant fra styret orienterer om foreningen. Møtene kunngjøres i dagsavisene og om mulig også gjennom forhåndstale i lokalradio. Alle medlemmer i aktuelt område blir invitert ved eget brev.

Vi har erfart at møtene gir ”ringer i vannet” og at gamle skremselmyter knuses! Folkemøtene skaper engasjement i kampen med

å redusere mørketallet – vi er alle ambassadører for dette arbeidet. Kartet viser hvor vi har vært i tidligere år og hvor vi skal ha møter i 2012.



HVA ER GLAUKOM?

Glaukom (eller grønn stær) er en øyesykdom som kan føre til skader på synsnerven og nedsatt syn – i helt spesielle tilfeller til blindhet. Årsaken til sykdommen er ofte en stigning av trykket inne i øyeeplet, men dette er ikke alltid tilfelle. Mange med

glaukom har normalt trykk, og det forekommer også høyt trykk uten at dette fører til glaukom. Dette gjør det vanskelig å diagnostisere sykdommen. Glaukom kan være arvelig og det er i alle tilfeller viktig å komme tidlig til behandling for å stanse utviklingen av sykdommen.

Ønsker du å bli medlem av Norsk Glaukomforening, kontakt foreningens leder Per Kaland på e-post: post@glaukomforeningen.no, telefon 97 00 86 13
Internett: www.glaukomforeningen.no
Medlemskapet koster kr 200,- pr. år.