

HUR SER DU?



Synskadades
Riksförbund

Det här är SRF

Synskadades Riksförbund, SRF, arbetar för ett inkluderande samhälle där personer med synnedsättning kan delta aktivt i utbildning, arbetsliv, politik och fritid.

I vårt arbete ryms kampen för en fungerande färdtjänst, ledsagning, digital tillgänglighet och allt annat som hör vardagen till.

Synskadades Riksförbund har lokalföreningar i hela Sverige. Vi erbjuder gemenskap, erfarenhetsutbyte och juridisk rådgivning. Vi har verksamhet för barn, för dig som förälder, för äldre och för personer i arbetsför ålder.

Riksorganisationen Unga med Synnedsättning är en fristående organisation för unga mellan 12 och 31 år.

Producerad av SRF
september 2025
Text: Isabelle Ulfsdotter
Tryck: Tello



På vår hemsida
kan du se vilken
förening som finns
närmast dig.

www.srf.nu

TRE SÄTT

att bli medlem i SRF:

1. Gå till: srf.nu/blimedlem
2. Ring: 08-39 91 20
3. Skanna QR-koden:



◀◀◀ Skanna
QR-koden
och fyll i dina
uppgifter på
vår webb!

Den som har en synnedsättning får ofta frågan: Hur mycket ser du?



Det är inte helt enkelt att svara på.

En synnedsättning kan innebära att du är helt blind, men det kan också vara så att du ser skillnad på ljus och mörker eller att du ser former och färger men inga detaljer. Kanske kan du ta en promenad utan att gå in i lyktstolpar men inte känna igen en granne eller vän på avstånd. Vissa personer har ett skarpt men mycket litet synfält, som att titta genom ett rör eller en tunnel. För andra är synfältet uppdelat i små prickar, som ett papper som du stuckit hål i med en gaffel.

Många tror att den som är helt blind ser svart, som att titta mot en helt svart vägg. Så är det inte alltid; vanligare är att den som är blind ser en "blurrig" röra av olika färger eller gråskala. Personer som är födda helt utan syn kan uppleva att synen inte alls finns.

Här är en beskrivning av de vanligaste ögonsjukdomarna. Till varje diagnos finns en gatubild som har till syfte att visuellt simulera hur synen påverkas.

SRF använder sig av något som kallas fingerad optik: glasögon som simulerar olika synnedsättningar. Med dem kan du som är seende testa hur det är att förlora synen.

Du kan också testa hur det är att se med olika synskador med en app som SRF tagit fram. Den heter **Synsimulator** och finns att ladda ner där appar finns. **TESTA!**



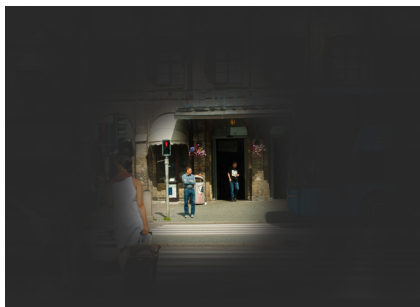
Seende

Så här kan en fullt seende person uppfatta sin omgivning. Lägg märke till hur bilden förändras beroende på diagnos.



Synlinjen är en rikstäckande informations- och rådgivningstjänst för synskadade, anhöriga, skolpersonal, arbetsgivare, myndigheter med flera. Här kan du ställa stora som små frågor som berör livet som synskadad.

Telefon: 08-39 93 00
Mejl: synlinjen@srf.nu



Stav-tappdystrofi (tidigare RP)

Stav-tappdystrofi, som tidigare kallades RP, är ett samlingsnamn på flera ärftliga sjukdomar som drabbar näthinnan och bryter ner syncellerna.

Graden av synnedsättning kan variera avsevärt från person till person och även förändras över tid. I det tidiga skedet av sjukdomen får ögat svårt att ställa om mellan ljus och mörker, det gör att den drabbade blir ljuskänslig och får nedsatt eller obefintligt mörkerseende.



Diabetesretinopati

Diabetes kan orsaka svullnad i gula fläcken eller blödningar i ögats blodkärl. Du börjar då se dimmigt med mörka skyar som påminner om rök. Suddiga prickar kan också störa synfältet.

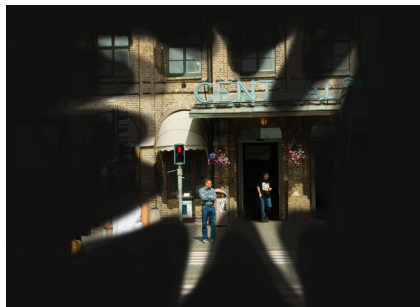
Att diabetes orsakar förändringar på näthinnan är vanligt och leder inte alltid till nedsatt syn. Du som lever med diabetes behöver undersöka dina ögon regelbundet eftersom förändringarna oftast inte alls märks i början. Tidigt upptäckta förändringar kan behandlas med gott resultat.



Katarakt, grå starr

Grå starr drabbar vanligtvis äldre men förekommer i alla åldersgrupper. Till och med nyfödda kan ha grå starr.

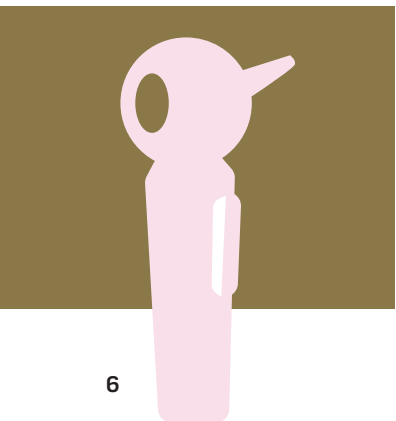
Sjukdomen gör att cellerna i ögonlinsen dör och blir grå, linsen blir då grumlig, vilket hindrar ljuset från att nå näthinnan. Synskärpan försämras gradvis. Det är svårare att se utomhus än inomhus, speciellt soliga dagar, och mörkerseendet försämras.



Glaukom, grön starr

Vid glaukom skadas synnerven på grund av för högt tryck i ögat.

Tryckförändringen beror oftast på att avflödet av vätska från ögat delvis är blockerat. Sjukdomen kan vara ärftlig men också uppstå till följd av andra ögon diagnoser. Sjukdomen gör att synfältet gradvis krymper. Det är viktigt att få behandling så tidigt som möjligt.



Hur ofta bör du kontrollera synen?

- ▶ 5-18 år: varje år.
- ▶ 19-65 år: vartannat år.
- ▶ Över 65 år: varje år.
- ▶ Linsanvändare: varje år, oavsett ålder.
- ▶ Märker du **plötslig förändring** sök hjälp omedelbart.



Näthinneavlossning

Näthinneavlossning innebär att näthinnan lossnar från ögats innervägg. Den drabbade kan se svarta prickar eller större, svarta skuggor som skymmer synfältet. Det är också vanligt att se ljusblixtar.

Den som misstänker näthinneavlossning ska söka vård snarast möjligt för att undvika permanenta skador på ögat.



Makuladegeneration, AMD

Makuladegeneration benämns också som åldersförändringar i gula fläcken. Bland äldre är det den vanligaste orsaken till nedsatt syn: ungefär var fjärde person över 75 år drabbas.

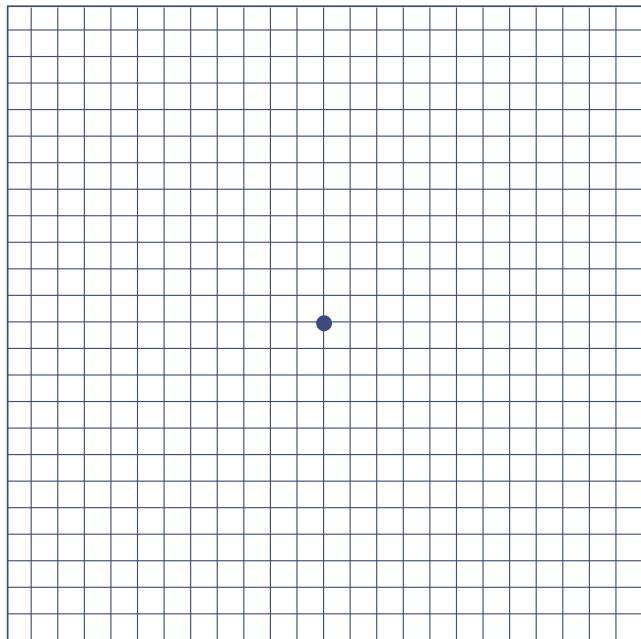
Sjukdomen delas in i en torr och en våt form. Den torra formen är vanligast, och synförändringen kommer långsamt. Mot torr AMD finns ingen behandling, sjukdomen leder dock inte till blindhet.

Cirka 10–15 procent av de drabbade har den våta formen som är mer akut och kan leda till att synen försämras snabbt. Olika typer av läkemedel kan sättas in, ofta i form av en injektion i ögat.

◀◀◀◀ **TA HAND**
om din syn!



Gör amslers test!



Amslers test hjälper dig att upptäcka åldersförändringar i gula fläcken (AMD, makula-degeneration). Behåll eventuella glasögon på. Om du har progressiva glasögon, titta genom den del av glasögonen som är avsedd för närseende.

Gör så här:

1. Stå 30 cm från rutnätet.
2. Täck för ett öga och titta på den svarta pricken.
3. Fokusera på pricken men kontrollera samtidigt att alla linjer är raka och alla rutor lika stora.
4. Ser något i rutnätet dimmigt, förvrängt, missfärgat eller onormalt ut? Kontakta ögonläkare eller optiker snarast.

Detta material finns:

- ▶ på papper i tryckt text
- ▶ på punktskrift
- ▶ som tillgänglig pdf
- ▶ som Wordfil
- ▶ som tal.

Beställ via
SRF Materialservice:
08-39 90 00
eller via mejl:
material@srf.nu

Stöd gärna vårt arbete
Pg 90 00 90-2

90 | SVENSK
KONTO | INSAMLINGS
KONTROLL

**tryggt
givande**
givasverige



**Synskadades
Riksförbund**

▶ www.srf.nu ▶ 08-39 90 00

**Skanna
QR-koden
för att läsa denna
broschyr digitalt**

