



Lions Eye Health Program

Prioritera synvård

Se bra hela livet



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



Allas syn kan förändras med åren

- Några synförändringar gör det svårt att utföra vardagliga aktiviteter.
- Dessa förändringar kan också påverka känslan av självständighet.



Vanliga synförändringar

- Några förändringar är vanliga:
 - Tappa fokus
 - Märka minskad känslighet
 - Behöva mer ljus
- Personer kan åldras utan att någonsin uppleva några synförändringar.



Många synförändringar kan korrigeras

- Några av de vanliga synförändringarna kan korrigeras med följande:
 - Glasögon
 - Kontaktlinser
 - Förbättrad belysning





Synförlust och åldrande

- Att förlora synen är inte en normal del av åldrandet.
- När du åldras har du större risk att utveckla följande åldersrelaterade ögonsjukdomar och tillstånd:
 - Åldersrelaterad makuladegeneration
 - Grå starr
 - Diabetisk retinopati
 - Glaukom



Lions Eye Health Program

Åldersrelaterad makuladegeneration



Normal syn



Samma scen sedd av en person med åldersrelaterad makuladegeneration



Lions Eye Health Program

Grå starr



Normal syn



Samme scen sedd av en person med grå starr



Lions Eye Health Program

Diabetesretinopati



Normal syn



Samma scen sedd av en person med diabetesretinopati



Lions Eye Health Program

Glaukom



Normal syn



Samma scen sedd av en person med glaukom



Nedsatt syn

- Synförsämring som inte kan korrigeras med vanliga glasögon, kontaktlinser, medicinering eller kirurgiskt ingrepp.
- Dålig syn kan försämra förmågan att utföra vardagsaktiviteter.



Synförlust och åldrande

- Dessa sjukdomar har ofta inte några varningstecken.
- Tidig upptäckt och behandling kan rädda din syn.
- Alla över 50 bör utföra en omfattande synundersökning med dilatering.



Omfattande synundersökning med dilatering

- Inte samma synundersökning som för glasögon eller kontaktlinser.
- Upptäcker ögonsjukdomar i tidigt stadie.



(fortsättning från föregående bild)

- Kan också upptäcka andra vanliga synproblem:
 - Presbyopi
 - Långsynthet
 - Närsynthet
 - Astigmatism



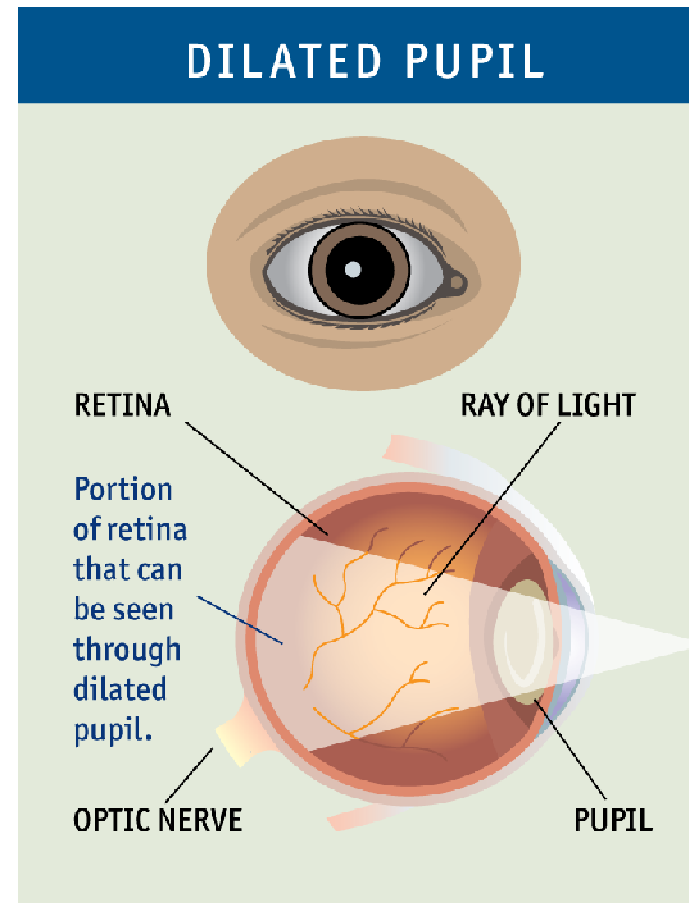
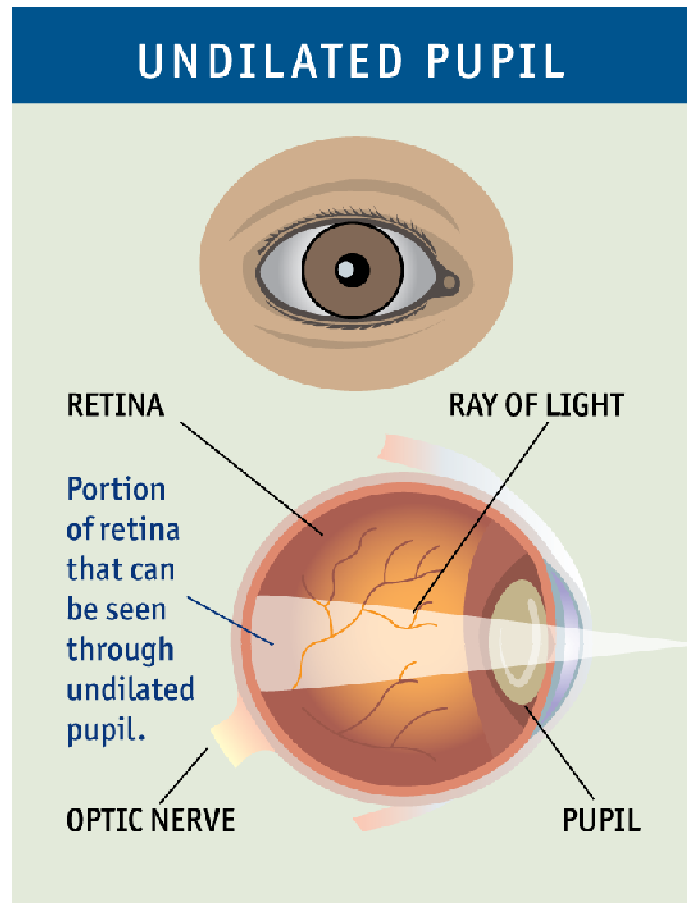
Lions Eye Health Program

Vad är en omfattande synundersökning med dilatering?





Det dilaterade ögat





Skydda din syn

- Besök din ögonläkare för en omfattande synundersökning med dilatering även om du inte märker några synproblem.



Skydda din syn

- Sluta röka.
- Ät en kost rik på gröna bladgrönsaker och fisk.





(fortsättning från föregående bild)

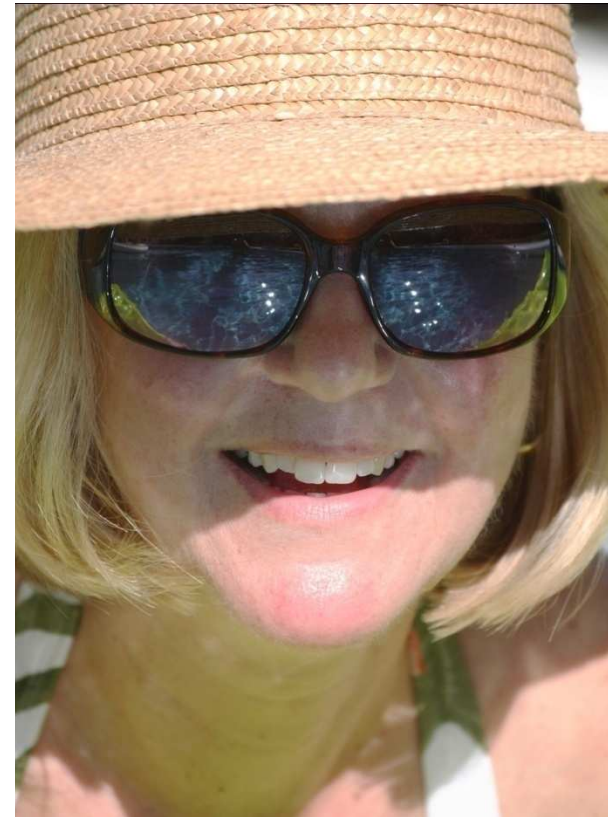


- Var fysiskt aktiv varje dag.
- Upprätthåll normalt blodtryck.
- Kontrollera eventuell diabetes.



(fortsättning från föregående bild)

- Bär solglasögon och en bredbrättad hatt.
- Bär skyddsglasögon.





Frågor att ställa till din ögonläkare

- Har jag större risk för ögonsjukdomar?
- Vilka synförändringar kan jag förvänta mig?
- Kommer mina synförändringar att försämrast?



(fortsättning från föregående bild)

- Kan mina synförändringar korrigeras?
Hur?
- Vad kan jag göra för att skydda min syn?
- Kan kost, motion eller andra livsstilsförändringar hjälpa?



Uppföljning

- Gör din syn till en hälsoprioritering.
- Några synförändringar är normala när du åldras.
- Besök din ögonläkare för en omfattande synundersökning med dilatering.
- Frågor?



Här kan du få mer information

National Eye Institute (NEI)

- Besök webbplatsen Healthy Eyes:
www.nei.nih.gov/healthyeyes
- Eller ring NEI på +1-301-496-5248

Lions Clubs International

- Besök Lions Clubs Internationals webbplats:
www.lionsclubs.org
- Eller skicka e-post till: programs@lionsclubs.org