

Vejledning til Hjemmeplejen omkring øjensundhed

Hvorfor er synet vigtigt for selvhjulpenhed?

Når synet svigter, falder evnen til at klare sig selv. Det bliver svært at læse medicinæsker, se priser, færdes trygt uden at falde eller deltage i sociale aktiviteter.

Mange synsforandringer kommer gradvist og accepteres som "alderdom", men meget **kan** faktisk behandles eller lindres, så borgeren igen kan se detaljer og orientere sig.

Hvad kan I kigge efter? (De 3 hyppigste tegn)

I jeres daglige kontakt med borgeren kan I observere tidlige tegn på øjensygdom:

- **Adfærd:** Kniber borgeren øjnene sammen, holder de avisen helt tæt på, eller snubler de over dørtrin?
- **Øjnenes udseende:** Er øjnene røde, klistrede eller løber de i vand?
- **Klagestatus:** Omtaler borgeren "tåget syn", "sorte fluer", eller at "lige linjer buer"?

5 vigtige fokusområder og handlinger

A: Grå stær

B: AMD Alderspletter

C: Grøn stær

D: Tørre og irriterede, rindende øjne

E: Diabetesforandringer

A. Grå stær

Grå stær er en meget hyppig tilstand blandt seniorer, hvor øjets naturlige linse bliver uklar, hvilket gør borgerens syn sløret eller "tåget", som om de ser gennem en tåget rude. Vær opmærksom på, hvis borgeren klager over, at de ser dårligere, eller hvis de bliver generet af modlys og reflekser. Den eneste behandling er en operation, som vi foretager lokalt i Lillebælt Øjenklinik, hvor den uklare linse erstattes med en klar kunstlinse.

Hvad kan I gøre?

Før operation:

- Hjælp borgeren med at få købt de ordinerede øjendråber og smertestillende (paracetamol) i god tid. Sørg for, at der er planlagt transport, da borgeren **ikke må køre bil** på selve dagen.
- **På dagen:** Tjek at borgeren har vasket sig grundigt og **ikke** har brugt creme eller makeup. Giv borgeren solbriller med til turen hjem.

Efter operation:

- Restriktioner: Mind borgeren om **ikke at gnide i øjet** og undgå fysisk træning eller urent arbejdsmiljø. Ved badning skal borgeren undgå vand direkte i øjet.
- Hygiejne: Jeres støtte er her afgørende for et godt resultat. Borgeren skal typisk dryppes med forebyggende øjendråber **3 gange dagligt i 3 uger** (morgen, middag og aften).
- Vask altid hænder før drypning. Fjern plastikringen fra flaskens prop, så den ikke falder i øjet.
- **Vigtigt:**
Kraftige smerter eller pludselig synsforværring efter operationen kræver altid hurtig kontakt til klinikken.

B. AMD (Alderspletter)

Dette påvirker det skarpe syn (læsning og genkendelse af ansigter). Hvis der er sket skade, kan man kun i ringe grad genoprette synet. Det er derfor vigtigt med hurtig indsats.

Hvad kan I gøre?

- **Amsler-testen** (bagerst i denne vejledning): Hjælp borgeren med at udføre testen ugentligt: Brug læsebriller, dæk ét øje ad gangen og kig på den sorte prik i midten. Spørg specifikt: "Er alle linjer lige, eller er der huller/buer?"
- **Livsstil**: Støt borgeren i **rygestop**, da det er den vigtigste selvstændige indsats mod forværring.
- **Kost**: Motivér til en sund kost med mange **grønne grøntsager og fisk**.
- **Hjælpemidler**: Ved tør AMD kan du foreslå borgeren at tale med øjenlægen om AREDS-vitaminer eller lysterapi.
- **Hold øje med**: Hvis borgeren siger, at dørkarme eller læselinjer buer eller er skæve, er det tegn på "våd AMD", som kræver hurtig behandling. Der skal I hurtigt henvise borgeren til Lillebælt Øjenklinik.

C. Grøn stær

En "snigende" sygdom, der ødelægger synsnerven uden smerter. Det vigtigste er behandlingsstabilitet. Hvis borgeren har fået ordineret tryksænkende dråber, skal de dryppes hver eneste dag for at bevare det eksisterende syn.

Hvad kan I gøre?

- **Drypperutine**: Det er afgørende, at borgeren drypper hver dag på samme tidspunkt. Lav evt. en tjekliste i borgerens hjem.
- **Kontrol**: Hjælp borgeren med at huske og komme afsted til de livslange kontroller, da det er den eneste måde at sikre, at trykket er stabilt.
- **Pårørende**: Foreslå borgerens børn/søskende at blive tjekket, da sygdommen er arvelig.

D. Tørre og irriterede øjne (Meget hyppigt hos seniorer)

Giver svie, grusfornemmelse og paradoksalt nok rindende øjne.

Hvad kan I gøre?

- **Øjenlågshygiejne:**
Hvis øjenlågene er røde og har skorper (betændelse), kan daglig rensning med en varm, våd klud i 1-2 minutter efterfulgt af let massage gøre en stor forskel for borgerens komfort.
- **Smøring:** Hjælp med at dryppe med **kunstige tårer** efter behov (gerne flere gange dagligt).
- **Varm behandling:** Læg en varm vaskeklud på de lukkede øjne i 1-2 minutter for at blødgøre olien i kirtlerne.
- **Massage:** Massér forsigtigt øjenlåget bagefter (oppefra og ned på øverste låg, nedefra og op på nederste).
- **Miljø:** Tjek om borgeren sidder i træk fra en ventilator eller aircondition, og foreslå at flytte stolen.

E. Diabetesforandringer

Borgere med diabetes skal følges tæt af Lillebælt Øjenklinik, da forandringer i nethinden kan komme uden symptomer.

Hvad kan I gøre?

- **Blodsukker-tjek:** Støt borgeren i at holde blodsukker og blodtryk stabilt, da det direkte påvirker øjnenes sundhed.
- **Brille-tålmodighed:** Hvis borgeren klager over dårligt syn og vil købe nye briller, så råd dem til at vente, hvis deres blodsukker er meget ustabil.
- **Observation:** Spørg borgeren, om de ser "falske fluer" eller skygger, der flytter sig, når de bevæger øjnene.

De vigtigste "Advarselstegn" (Kontakt Lillebælt Øjenklinik straks)

Hvis I observerer eller borgeren nævner følgende, skal der reageres med det samme (inden for 1-2 døgn):

1. Pludseligt synstab på det ene eller begge øjne.
2. Lige linjer der buer (formforvrængning).
3. En mørk skygge eller et "gardin" for synsfeltet.
4. Mange nye sorte prikker ("myggesværme") eller lysglimt.
5. Stærke smerter i eller omkring øjet.

Praktiske tips til aflastning af personalet

- Brilletjek: Sørg for at borgerens briller er rene og sidder rigtigt. Besøg hos optikeren ved gradvise ændringer kan ofte løse problemet og gøre borgeren mere selvhjulpne.
- Lysforhold: Seniorer har brug for mere lys. God belysning i hjemmet uden reflekser kan mindske øjentræthed og faldrisiko.
- Drypning: Korrekt teknik ved øjendrypning (rene hænder og undgå at røre øjet med flasken) mindsker risikoen for infektioner.

Hellere henvise en gang for meget end en gang for lidt

Lillebælt Øjenklinik arbejder under ydernummer i Region Syddanmark, og der er derfor ikke egenbetaling forbundet med ovenstående 5 fokusområder for borgerne.

Vi er her for at støtte og vejlede jer i hjemmeplejen, så vi sammen kan sikre borgerne den bedste livskvalitet og tryghed. Jeres daglige observationer er

afgørende for at opdage synsproblemer i tide, før de fører til faldulykker eller unødigt tab af selvstændighed i hverdagen.

Hvis I er det mindste i tvivl om en borgers syn, eller hvis I observerer nogle af de beskrevne advarselstegn, skal I ikke tøve med at kontakte os. Vi står altid klar til at sparre med jer og vurdere, om der er behov for en undersøgelse hos os.

Med venlig hilsen

Personalet i Lillebælt Øjenklinik

<https://lillebaeltøjenklinik.dk/> - Tlf.nr. 32 22 80 01

(Denne guide kan findes elektronisk på: <https://lillebaeltøjenklinik.dk/behandlinger-ojenlaege>)

Amsler kort

- Tag dine læsebriller på
- Dæk for det ene øje og se direkte på den sorte prik i midten af mønstret
- Øjet skal fikse på prikken hele tiden
- Alle linjer skal se lige ud, og alle tern skal have samme størrelse
- Gennemfør testen med hvert øje for sig

Hvis dele af kortet virker tåget, forvrænget eller på anden måde unormalt, kontakt da Lillebælt Øjenklinik snarest for at få undersøgt synet og nethinden: **32 22 80 01**

