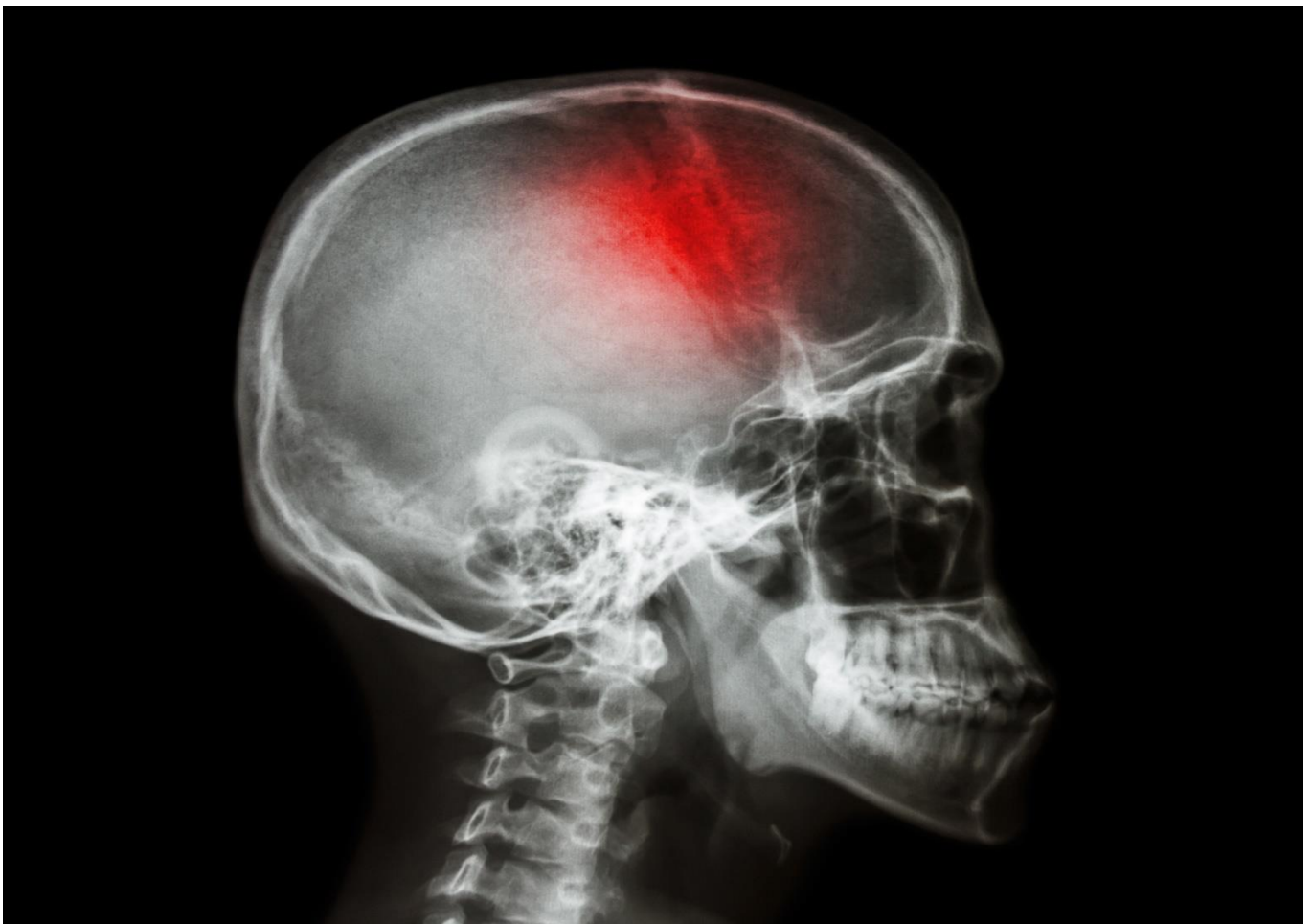


Rapport

Når slaget rammer - hva ser du da?



**Synsproblemer før og etter
en rammes av hjerneslag.**

Hva er hjerneslag?

Hjerneslag skyldes en blodpropp eller en blødning i hjernens blodårer som kan gi lammelser, talevansker, synsforstyrrelser og bevisstløshet - avhengig av hvor i hjernen skaden skjer. Nær 12 000 personer rammes årlig av hjerneslag i Norge, eller omtrent 33 nye tilfeller hver dag.

Hjerneslag er hovedårsaken til uførhet samt innleggelse ved sykehjem, og årsak nummer tre til dødsfall i Norge. Hjerneslag kan gi demens.

Blodpropp (hjerneinfarkt) er årsaken i ca 85% av tilfellene, en spekk i blodkaret (hjerneblødning) er årsaken i ca 15% av tilfellene. Deler av hjernen mister næring og oksygen og blir varig skadet.

Hjerneslag inntreffer plutselig og uventet med tap av kroppsfunksjoner som nedsatt kraft i arm eller bein på en side av kroppen, talevansker eller som ansiktsskjevhet. Andre symptomer kan være nummenhet i en kroppshalvdel, synsforstyrrelser, nedsatt balanse eller koordinasjon eller eksplosjonsaktig hodepine.

Ved mistanke om hjerneslag kan den som er rammet forsøke å gjennomføre disse handlingene:

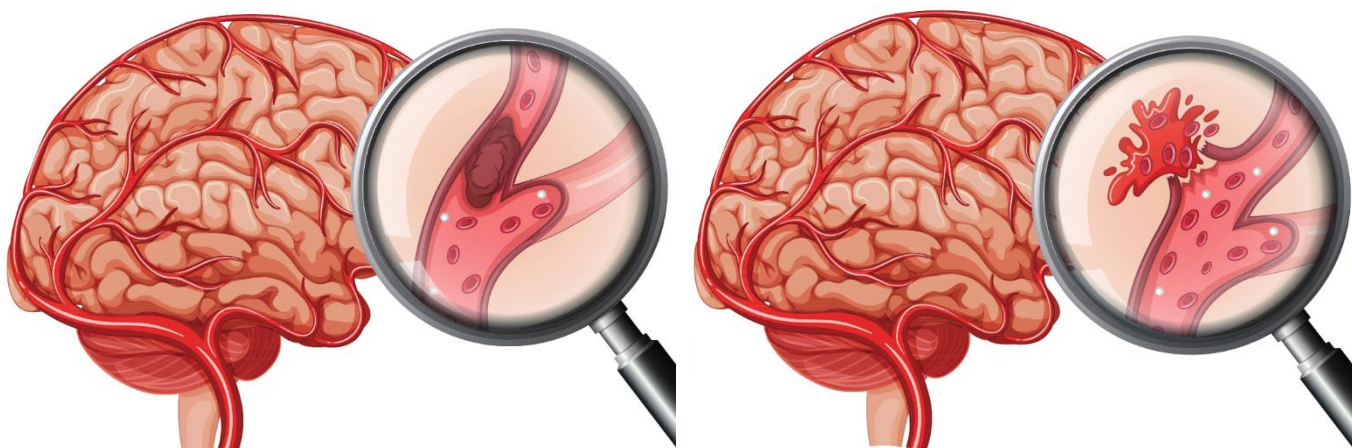
- PRATE: Snakke tydelig
- SMILE: Vise tennene
- LØFTE: Løfte armene

Er en eller flere av disse vanskelig å gjennomføre kan det være et hjerneslag. Husk at plutselige endringer i synsfunksjonen kan være et tegn på hjerneslag.

Ved mistanke om hjerneslag – også om man er usikker – ring 113 umiddelbart.

Hvert minutt teller!

Illustrasjonene viser blodpropp (til venstre) og blødning (til høyre)



Hva ser du hvis slaget rammer?

Over 60 prosent av de som har hatt hjerneslag opplever synsforstyrrelser. Tap av sidesyn, dobbeltsyn eller blindhet på ett øye kan oppstå. Mange får redusert synsskarphet og problemer med øyemotorikken som øyebevegelse og samsyn.

Dårlig syn er ikke alltid lett å oppdage, hverken for den som er rammet eller for andre.

Du kan kolliderer med dørkarmen og andre gjenstander. Å skrive og lese kan bli vanskelig. Farger kan oppfattes annerledes, kontrasten kan reduseres og hjernen kan legge til eller trekke fra informasjon i forhold til hva du faktisk ser.

Hjerneslag kan også gjøre deg ømfintlig for lys, øynene kan bli tørre og såre. Noen får redusert visuell hukommelse: Du kjenner rett og slett ikke igjen ansikter du har sett før.

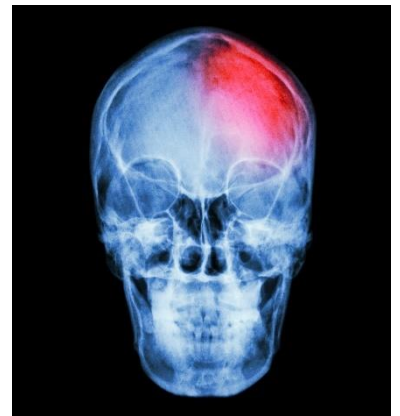
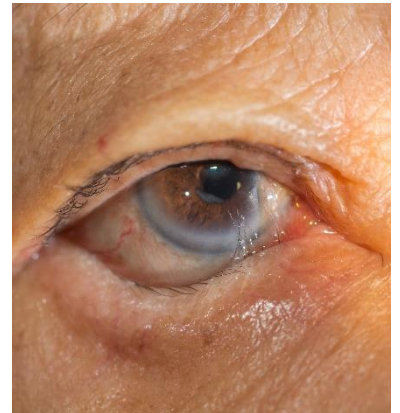
Synsforstyrrelser etter hjerneslag avdekkes i liten grad. Synet får liten oppmerksomhet i rehabiliteringsapparatet. Ofte er det tilfeldigheter som spiller inn når synsfunksjonen utredes hos hjerneslagpasienter.

Det finnes lite medisinsk behandling for synsforstyrrelsene som oppstår etter hjerneslag. Noen opplever bedring etter hvert. Uheldigvis oppfatter mange slagrammede at det ikke er behov for aktive synsrelaterte tiltak.

Alle med hjerneslag vil ha nytte av en grundig synsutredning. Ut fra dine behov kan du få synshjelpemidler, enkle dagligdagse råd eller synstrening der du lærer deg å leve bedre med utfordringene.

Å vite hva du har av synsutfordringer gjør det enklere å forstå og kompensere for dette. Synsrehabilitering og tilrettelegging for synsutfordringene etter hjerneslag virker positivt på andre faktorer som språk, det sosiale, bevegelsesevne og matglede.

Å undersøke synet er også viktig for de som opplever bedring etter hvert.



Dobbeltsyn er når hjernen oppfatter to bilder av den gjenstanden man ser på. Dobbelbildet kan ligge forskjøvet sideveis eller i høyden. Ofte kan en se en forskyvning både i bredde og i høyde.



Få utredet synet!

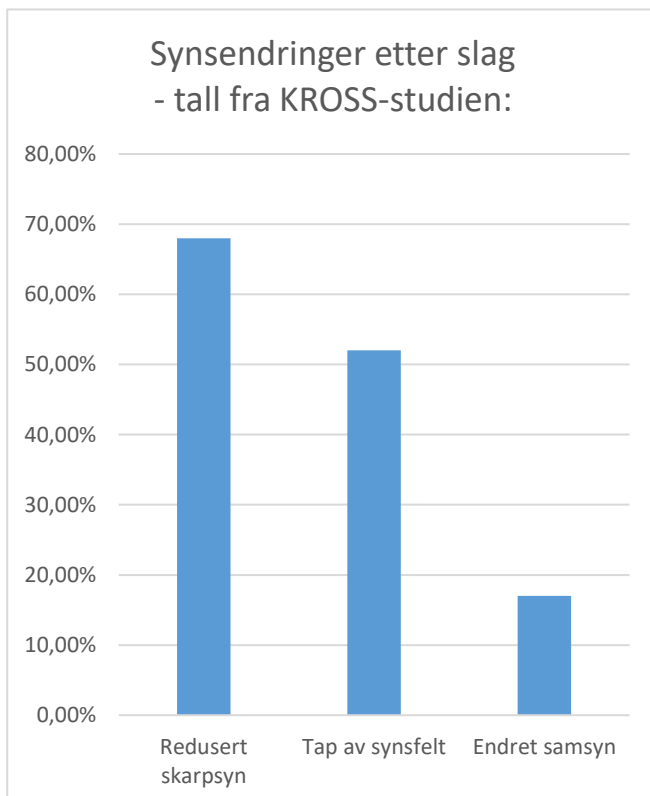
En grundig synsutredning er ikke en del av «pakka» du blir tilbudt etter et hjerneslag. Systematisk trening av motorikk, språkforståelse og tale er derimot godt innarbeidet i rehabiliteringen. Synsrehabilitering er et forsømt område.

En stor del av hjernen din brukes for å bearbeide synsinntrykk. En hjerneskade kan påvirke synet på ulike måter, avhengig av hvor skaden har skjedd og hvor omfattende den er.

Synsforstyrrelser etter slag kan gi store utfordringer i hverdagen. Problemer med lesing kan lett forveksles med språkvansker. Problemer med å gå i trapper eller at du søler under måltider kan tilskrives motoriske vansker. Realiteten kan være at du ikke ser bokstavene, trappetrinnene eller det som ligger på tallerkenen ordentlig. Slagrammede som opplever problemer med å huske, kjenne igjen ting eller å orientere seg trenger ikke å ha kognitiv svikt.

Slagrammede som får undersøkt synet får dette oftest gjort av helsepersonell uten inngående kompetanse på syn.

Etter hjerneslag er det viktig å optimalisere synsfunksjonen. Synet kan bidra i rehabilitering av for eksempel balanse- eller lesetrening. Har du en god forståelse av synsproblemene etter hjerneslag er det enklere å forstå utfordringer og hvordan disse kan mestres.



Syn er ikke godt nok beskrevet i retningslinjene for hjerneslag. Mange slagrammede som merker synsutfordringer får beskjed om at de kan reise hjem og at «det er ikke noe å gjøre.» Dette er feil og uheldig.

Mange får dessverre redusert livskvaliteten i en sårbar livsfase fordi synsfunksjonen ikke ivaretas slik den burde.

Alle som er berørt av hjerneslag må få opp øynene for verdien av at optikere kan bidra i synsutredning og oppfølging etter hjerneslag. Lokalt samarbeid kan bedre hverdagen til slagrammede.

De usynlige synsforstyrrelsene

Norsk forskning viser at synsforstyrrelser etter hjerneslag oppleves som dramatisk og reduserer livskvaliteten. Deltagerne i en studie etterlyser mer oppmerksomhet og informasjon rundt temaet for bedre å forstå og mestre hverdagen. De forteller at synsforstyrrelser oppleves som usynlige for seg selv og andre.

De slagrammede fastslår at synsforstyrrelser er en hovedårsak til at de ikke kan leve livene sine som før. Synsforstyrrelser oppfattes som et utfordrende symptom fordi det ikke er åpenbart for andre at de ser dårlig.

Deltagerne forteller at lite oppmerksomhet rundt synsproblemene, samt mangel på god synsrehabilitering og informasjon, fører til usikkerhet i forhold til fremtiden. De beskriver en følelse av å måtte takle dette alene uten faglig støtte i prosessen med å lære seg å leve med synsforstyrrelsene.

Studien viser at flere har hatt synsrelaterte symptomer på hjerneslag som ikke er ivaretatt raskt nok. Forsinket behandling kan ha gitt større skader enn nødvendig. At få er klar over at hjerneslag kan gi synsproblemer førte til at mange av deltagerne opplevde manglende forståelse for sine utfordringer. Sammenliknet med mer synlige utfordringer, som lammelser, opplevde de manglende anerkjennelse for at synsforstyrrelser gjør hverdagen vanskeligere.



Illustrasjonsbilde

«... av syn er det veldig lite erfaring du får. Det... det er sånn som du må tenke på selv. At du må liksom følge opp og sånne ting, for det... det har jeg fakta savna. Liksom en forklaring at hvorfor ser du ikke helt ut, ikke sant? Hvorfor hopper du over noen bokstaver?»

Deltager i studien

NorVIS - Et slagkraftig nettverk

Høsten 2019 etableres et slagkraftig nettverk innen slag og syn. Målet er bedre helse og livskvalitet etter hjerneslag. Forskningsrådet har bevilget fem millioner kroner til Norwegian Vision in Stroke (NorVIS) network.

- Kunnskapen om syn og slag vi har fra forskning og praksis må tas bedre i bruk på tvers av disipliner og sektorer i samfunnet vårt, sier Helle Falkenberg. Hun er prosjektleder i NorVIS og ønsker at synsfunksjon skal bli en strukturert del av diagnostisering, behandling og rehabilitering etter hjerneslag.

Økes synskvaliteten reduseres risikoen for fallulykker, depresjon, redusert livskvalitet og dårligere rehabiliteringsprosess. Synet får liten oppmerksomhet i behandling, rehabilitering og oppfølging av slagrammede. Synsutredning er ikke en gang en del av det nasjonale tilbudet.

Prosjektet er et ledd i oppfølgingen av den Nasjonale hjernestrategien 2019-2024. Falkenberg fikk med seg over 60 partnere i søknaden om å etablere NorVIS. I tillegg til kommuner, sykehus, rehabiliteringsinstitusjoner, brukerorganisasjoner, nasjonale og internasjonale forskere på tvers av helse og opplæringssektor, er Norges Blindforbund og Norges Optikerforbund blant partnerne.

- Det å se dårlig er slitsomt og kan ha stor innvirkning i livet. Men det er mulig å hjelpe. Dette skal NorVIS gjøre noe med, sier Falkenberg.

Målet er å få ulike deler av helse-, omsorg- og opplæringstjenesten til å spille på lag med den slagrammede i sentrum. NorVIS skal bidra til utvikling av gode rutiner og verktøy samt pålitelig informasjon for fagpersoner, pårørende og den slagrammede selv.

Nettverket skal bidra til bedre kvalitet i helsetjenestene ved økt tverrdisiplinært samarbeid rundt både klinisk praksis og videre forskning.



Slagdama

Ragnhild Mork var forlagsredaktør på full fart fremover i livet i 2005, da hun fikk et alvorlig hjerneslag og ble satt tilbake til start. Etter 14 år etter spør hun seg selv om hun har skjulte synsproblemer. Hun vet nemlig ikke.

Som mange andre har Ragnhild vært uvitende om at slagrammede ofte får synsproblemer. Hun som engasjerer seg for de som har hatt slag, visste ikke at tre av fem får synsproblemer etter hjerneslag. Synsproblemer som kan gi utfordringer i hverdagen, også uten at man tenker at det er synets feil.

Ragnhild har stilt seg selv spørsmålet: - Har jeg gått rundt i 14 år, helt siden jeg fikk slag, uvitende om at synet mitt kan være skadet? Kan jeg ha en usynlig synsfeil, som kanskje gjør at litt for mange kaffekopper går i gulvet og at jeg er mer sensitiv for sollys og bruker hyppigere solbriller enn tidligere?

Slagdama blogger om utfordringene hun møter i dagliglivet. Utfordringer som må takles på ulike vis.

Ragnhild har merket at synet ikke er som før. Men hun har ikke tenkt på de skulte problemene som kan ligge i tap av synsfelt, endret samsyn eller redusert kontrast. Hun har tenkt at synet endrer seg i de ulike fasene av livet.

Etter at slaget rammet er Ragnhild undersøkt av mange forskjellige typer helsepersonell. Hun husker ingen undersøkelser spesifikt med tanke på syn og slag. Heller ikke hos sin faste optiker, etter at hun kom tilbake fra rehabiliteringsinstitusjonene. Kanskje ikke så rart: Ragnhild spurte ikke etter det.

Nå har Ragnhild tatt tak! Hun ber optiker undersøke om de typiske synsproblemene etter hjerneslag har rammet henne.



– Det er bedre å vite og ta hensyn til eventuelle synsproblemer, mener Ragnhild. Hun ønsker systematisk oppfølgingen av synet etter hjerneslag. Syn kan være like viktig som å snakke, bevege seg og lese, men prioriteres ikke på samme måte.



Huskeliste:

Plutselige synsforstyrrelser på det ene eller begge øyne kan oppstå **før eller etter et hjerneslag**. Plagene kan være forbigående. For eksempel tap av **synsskarphet, sidesyn, dobbeltsyn eller blindhet på ett øye**. Andre synsproblemer kan også oppstå.

Alle bør undersøke synet etter hjerneslag!

Vær åpen om at du har hatt hjerneslag når du skal **undersøke synet** ditt og hvilke **utfordringer** du har i hverdagen. Fortell om du er **lyssensitiv**, opplever problemer med **lesing**, utfordringer med å se **tv**, har **dårlig balanse** eller sliter med å **orientere deg**.

Når du undersøker synet hos optiker, be om å få undersøkt **synsskarphet** (visus) på avstand og nær, **kontrastsyn, fargesyn, sidesyn** (perimetri) og en grundig undersøkelse av **samsyn**.



Norges Blindforbund
Synshemmedes organisasjon



NORGES
OPTIKERFORBUND



Universitetet
i Sørøst-Norge