

# AMD Åldersrelaterad maculadegeneration, lokalt habiliteringsprogram

**Gäller för:** Synhabiliteringen

## Beskrivning av tillstånd

AMD är en progressiv, kronisk ögonsjukdom som drabbar den centrala delen av macula. Förändringarna medför framför allt nedsatt detalj- och färgseende. Det finns i huvudsak två former av åldersförändringar i gula fläcken: en våt och en torr form. Den torra formen är vanligast och synnedsetningen sker långsamt. Vid den våta formen försämras synen plötsligt och synskärpan försämras betydligt och snabbare.

Risken att utveckla sjukdomen stiger med ökande ålder. Förekomst av problem i personliga dagliga aktiviteter (P-ADL) och instrumentella aktiviteter (I-ADL) samt användning av hjälpmedel i P- och I-ADL är signifikant större hos 85-åringar med åldersförändringar i gula fläcken än hos de med normal syn i samma åldersgrupp.

Studier har visat att personer med AMD har problem med dagliga aktiviteter såsom att ex sköta hushållet, handla, äta, sköta personlig hygien, läsa, se på TV, oförmåga att känna igen ansikten och att utöva fritidsaktiviteter, vilket begränsar dagligt liv och ger sämre livskvalitet. De får även svårt att orientera sig i olika miljöer. Beroendet av andra ökar och det är vanligt med oro och nedstämdhet.

## Målgrupp/ Insatser

Gruppverksamhet (=Grupp 1) är alltid förstahandsval och patienten erbjuds delta efter bedömning utav synpedagog vid första besöket. Uppfylls inte kriterierna för deltagande i Grupp 1 eller patienten ej vill delta så sker insatserna utifrån Grupp 2 (= individuella insatser).

OBS! för närvarande gäller att insatser alltid ges utifrån Grupp 2. Gruppverksamheten är vilande.

## Grupp 1

Personer med diagnosen åldersrelaterad maculadegeneration

Har en synskärpa 0,1 eller mer

Ej har svår hörselnedsättning

Bedöms kunna medverka/samtala i grupp

1. Inkommande remiss från ögonläkare bedöms.
2. Kallas till optiker och synpedagog samt eventuellt till kurator vid behov.
3. Kartläggning av patientens situation/behov och utprovning av optiska hjälpmedel vid första besöket.
4. Efter 6 veckor kallas patienten för läsuppföljning plus utprovning av optimala hjälpmedel. Använd hälsoutbildningsprogrammet ”Att finna nya vägar”. Lämna skrifterna ”klarar vardagen med sin ögonsjukdom” och ”kan jag fortsätta läsa?” till patienten. Max 10 personer /2 synpedagoger. Ca 1 ½ tim x 4 tillfällen.

### 5. Efter 2 månader kallas patienten till första gruppträffen:

Uppföljning av lässituationen. Råd och tips med utgångspunkt från deltagarnas problem och deras lösningar.

Vardagssituationer. Råd och tips med utgångspunkt från deltagarnas problem och deras lösningar.

Hemläxa – be patienterna se över belysningen i det egna hemmet. Lämna skriften ”se bättre i bra belysning”.

### 6. Efter 2 månader kallas patienten till andra gruppträffen:

Uppföljning av lässituationen. Ev utprovning av annat hjälpmedel.

Vardagssituationer. Råd och tips med utgångspunkt från deltagarnas problem och deras lösningar.

Uppföljning av förra träffens hemläxa om belysning i hemmet.

Hemläxa – Lämna skriften ” förflyttning”.

### 7. Efter 2 månader kallas patienten till tredje gruppträffen:

Uppföljning av förra träffens hemläxa om förflyttning. Visa markeringskäpp.

Träning i kök utifrån deltagarnas problem (mäta upp, skära, skala, dukning med kontraster, spisreglage, microugn).

### 8. Efter 4 månader kallas patienten till en avslutande träff:

Utvärdering med formuläret ”upplevd säkerhet” – patienten fyller själv i formuläret om möjligt.

Gruppen delas. Synpedagog gör sammanfattning av deltagarnas problemområde utifrån den första individuella kartläggningen med ”upplevd säkerhet” och gör en jämförelse av hur det är i dagsläget.

## Grupp 2

Personer med åldersrelaterad maculadegeneration som inte uppfyller kriterierna under grupp 1.

## Insatser

### (Implementering av nya nationella riktlinjer skall påbörjas under 2021)

1. Inkommande remiss från ögonläkare bedöms.
2. Kallas till optikerutredning + synpedagog samt vid behov, kurator.
3. Synpedagogen kartlägger patientens behov och erbjuder upprättande av individuell plan. Här görs bedömning utifrån förväntningar, livsstil, åldrande, synförmåga samt vilka fysiska och mentala resurser som finns.
4. Användning av 3-stegsmodellen för synträning (Bäckman 2003):
  - utprovning av optiska hjälpmedel. Använd SENior-materialet ”Kom närmare” (Seniorprojektet, Kalmar 2008).
  - anpassning/inlärning av ny lästeknik
  - hitta effektiva strategier för att använda retina och kunna läsa/skriva/se på TV
5. Lästräning:
  - leta fram den bästa fixationen genom att visa ett objekt. Låt patienten röra ögonen upp/ner, till höger/vänster och fastställ i vilket läge patienten ser objektet.

- låt patienten träna att läsa enkla enstaka ord med den nya fixeringen
- observera läsavståndet beroende på vilken optik som valts
- occludera eventuellt det svagaste ögat för att minska störningar
- anpassa ergonomin – armbågar på bordet, rätt sitthöjd, manuskriphållare, läsbord
- använd god riktad belysning, gärna med kompaktlysrör. Om ljuskänslig, pröva med Waldmanlampa
- låt patienten träna på att hålla stilla fixationen och samtidigt flytta på textmaterialet.
- ca 4-5 gånger bör uppföljningar göras. Ge patienten ”hemläxor” med 2-3 veckors intervall. Byt ev. lässtrategi och optik vid behov.

#### 6. Övrig synträning:

- användning av optik för TV-tittande eller avläsning på långt avstånd, ex gatuskyltar, busstabeller. Använd träningsprogram enligt K. Inde 2005.
- ev utprovning/träning med läs-tv om ingen läsförmåga uppnås med annan optik. Använd SENIOR- materialet ”introduktion och träning av förstörande TV-system” (Tomta & Sandsdalen Romfo, 2008)
- utprovning och träning av markerings/teknikkäpp vid svårigheter att orientera och förflytta sig. Använd träningsprogrammet ”nationell standard för O/F”(Holmberg 2007).
- ev utprovning av optik för mellanavstånd vid ex hobbyarbete
- utprovning av hjälpmedel för kommunikation (ex dator, telefon)
- utprovning av hjälpmedel för daglig aktivitet (ex talboksspelare, fickminne)

#### 7. Lathund för individuell plan baserad på ICF

Klassifikation	Exempel	ICF kod
Tillämpa kunskap/att läsa	Svårigheter att läsa post, tidning	d166
Tillämpa kunskap/att skriva	Svårigheter att skriva	d170
Stödjande produkter/tekniker för kultur, rekreation o sport	Svårt att se på TV. Svårt att avläsa skyltar/nummer på kösystem (Tv-	e1401

	glas,kikare)	
Hushållsarbete	Svårighet att använda spis, tvättmaskin (märkpluttar)	d6403
Produkter o teknik för eget bruk i det dagliga livet	Hantering av Daisyspelare, fickminne	e1151
Produkter o teknik för kommunikation	Svårighet att skriva, maila via dator. Hantera mobil, sms	e1251
Ljus	Svårighet att klarar personlig hygien, hushållet pga dålig belysning (belysningsanpassning)	e2408
Förflytta sig med hjälp av utrustning	Svårt att gå på okänd plats (markering/teknikkäpp)	d465
Ljuskänslighet	Bländad	B21020
Använda transportmedel	Färdtjänst	D4700
Rekreation/fritid	Spel, hobbies, idrott	D920

8. Mentorsamtal kan erbjudas för att underlätta i habiliteringsprocessen. Mötet med en medmänniska med tystnadsplikt kan ge hopp och bli en modell för hur man kan förhålla sig till sin synnedsättning.

9. Utvärdering av individuell plan

## Referenser

Bäckman, Ö, 2003. *Training reading ability – the difference between dependence between dependence/ dissatisfaction and independence/ satisfaction for elderly patients with low vision.* Visual impairment research.

Bäckman, Ö & Inde, K, 1975. Synträning med optik. *Ett träningsprogram för synskadade.* Hermods. Kristianstad.

Dahlin Ivanoff, S, 2007. Att finna nya vägar. *Det vetenskapliga arbetet att ta fram ett hälsoutbildningsprogram för äldre personer med åldersförändringar i gula fläcken.*

Hjälpmiddelsinstitutet: Edita Västra Aros.

Dahlin Ivanoff, S 2006. Att finna nya vägar. Ett evidensbaserat hälsoutbildningsprogram för personer med åldersförändringar i gula fläcken.

Handledning och instrument.Förbundet sveriges arbetsterapeuter: Nacka

Holmberg, K. 2007. Utveckling av Nationell standard för orientering och förflyttning. Hjälpmiddelsinstitutet

Inde, K, 2005. Synträning. Indenova Karlstad: Lund.

Socialstyrelsen, 2003. ICF. *Klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa.* Elanders Gotab. Vällingby.

Tomta, A & Sandsdalen Romfo, H. 2008. Introduktion och träning av förstorande TV-system. *Läsning, skrivning och vardagsnära ting. Hemma, i skolan och på jobbet.* Seniorprojektet vid högskolan i Kalmar