



## Syn

En synnedsättning kan finnas när du föds eller komma senare under livet. En del synnedsättningar kan behandlas men inte alla. Behandlingen du får beror på vad som orsakat synnedsättningen.

Den här texten handlar om synnedsättningar som beror på ögonsjukdomar, sjukdomar i kroppen och skador på ögat. [Här kan du läsa om synfel som kan rättas till med linser eller glasögon.](#)

En synnedsättning kan ge svårigheter i vardagen. Det kan till exempel vara att du har svårt att läsa text, bedöma avstånd eller förflytta dig.

Att börja se oskarpt kan bero på många saker. Du kan märka av det på olika sätt, till exempel de här:

- Du ser otydligt på det ena ögat.
- Du ser otydligt på båda ögonen. Det är vanligt att synen blir sämre på olika sätt på det ena ögat och på det andra ögat.
- Du ser suddigt i mitten av synfältet.
- Du ser suddigt över hela synfältet.
- Du ser suddigt i ytterkanten av synfältet.

Du kan också märka synnedsättningen på andra sätt, till exempel de här:

- Du ser raka linjer som krokiga. Det kallas att ha ett krokseende.
- Du kan uppleva att ansikten ser snedvridna ut.
- Du ser dubbelt.

Synen kan långsamt bli sämre. Det kan ta flera månader eller år. Synen kan också förändras snabbt, under ett par dagar eller veckor. Ibland kan synen bli sämre på mycket kort tid.

En del sjukdomar kan också påverka din syn, till exempel [diabetes](#).

Kontakta en optiker om något av det här stämmer in på dig:

- Du ser lite sämre än tidigare.
- Din syn har blivit sämre under de senaste sex månaderna.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om något av det här stämmer in på dig:



Din syn blir sämre syn på kort tid.

- Ögat är rött och det gör ont, skaver och är mycket irriterat.

Du kan också kontakta en ögonmottagning direkt.

Kontakta den ögonläkare som är ansvarig för din behandling om du har en ögonsjukdom sedan tidigare och har fått besvär igen.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Med ögonmikroskop kan ögonens yttre och inre delar undersökas.

Du får först berätta om dina besvär. Här är exempel på frågor du kan få:

- Hur snabbt har synen förändrats?
- Har synen blivit sämre på båda ögonen?
- Har du andra ögonbesvär, till exempel gör det ont?
- Har du några andra sjukdomar, till exempel diabetes?
- Har du en nära släkting som har en ögonsjukdom?

Sedan gör läkaren en ögonundersökning. Då undersöker läkaren först din synskärpa.

[Läs om hur en ögonundersökning går till](#)

Därefter undersöker läkaren oftast ditt [öga](#) med ett ögonmikroskop. Då tittar hen först på de yttre delarna av ögat, ögonvitan och hornhinnan.

Sedan undersöker läkaren de inre delarna av ögat, linsen, glaskroppen och näthinnan. Ibland gör läkaren också en tryckmätning.

Undersökningen tar oftast 5 till 10 minuter. Du kan få ögondroppar som förstorar pupillen innan undersökningen. Då tar undersökningen längre tid eftersom ögondropparna behöver tid för att verka.

Dropparna kan göra att du blir lite ljuskänslig efter undersökningen. Du kan se dimmigt i en timme upp till två dygn.

Ibland behöver läkaren göra fler undersökningar.

[Läs om olika ögonundersökningar.](#)

Hornhinnan och linsen fångar upp det vi ser och avbilder det på näthinnan. I näthinnan finns synceller som omvandlar ljuset till elektriska signaler. De skickas genom synnerven till hjärnans syncentrum där en bild skapas.

Synen är mer än ögonen. Sjukdomar som påverkar din kropp kan också påverka din syn. Det gör att orsaken till att du

ser oskarpt kan finnas i ögat, men ibland finns orsaken i andra delar av kroppen.

I den här texten kan du läsa om följande orsaker till synnedsättning:

- Synnedsättning som beror på en ögonsjukdom.
- Synnedsättning som beror på en sjukdom i kroppen.
- Synnedsättning som beror på en skada på ögat.

[Läs om synen.](#)

Din synnedsättning kan bero på en ögonsjukdom. Det varierar mellan de olika sjukdomarna hur snabbt synen förändras och hur mycket din syn blir nedsatt. En del sjukdomar gör att din syn blir nedsatt under en tid men sedan blir den bra igen. Andra sjukdomar kan göra att du får en synnedsättning som inte går över.

Katarakt kallas också för grå starr. Grå starr gör att linsen blir grumlig. Det är vanligt att symtom på grå starr börjar komma i 65-årsåldern. Det är vanligt att märka de här besvären:

- Du ser oskarpt på långt håll.
- Du blir bländad lättare.
- Du behöver mer belysning vid läsning.

Synen blir också sämre även om du har glasögon eller linser med rätt korrektion. Ditt färgseende kan också påverkas av grå starr. Då verkar färger mer dämpade och får en gulaktig nyans. Grå starr behandlas med operation.

[Läs om grå starr och hur det behandlas.](#)

Glaukom kallas ibland för grön starr. Den vanligaste formen är öppenvinkelglaukom.

Öppenvinkelglaukom är en ögonsjukdom som gör att ditt synfält sakta krymper. Det beror på skador på näthinnan. Utan behandling kan synen blir mycket sämre och till slut försvinna helt. Det är vanligt att inte märka av besvären förrän sjukdomen ger större skador. Därför är det viktigt att bli undersökt så att du kan få behandling.

Behandlingen som du får bromsar sjukdomen men kan inte återställa synen om den redan har blivit skadad. Det är vanligast att få behandling med ögondroppar. Du kan få behandling med laser om dropparna inte hjälper. Ibland behövs en operation.

[Läs om öppenvinkelglaukom och hur det behandlas.](#)

Du får symtom snabbt om du har akut glaukom. Det är vanligt att få fler än ett av de här besvären:

- Du får mycket ont i ena ögat eller båda ögonen
- Du får snabbt sämre syn och ser ringar i regnbågens färger runt lysande lampor.
- Du får ont i huvudet och kan må illa och kräkas.
- Ögat blir rött och irriterat.

Akut glaukom beror på att trycket i ögat har ökat på kort tid. Det är mycket viktigt att få behandling så snart som möjligt. Trycket kan annars orsaka en skada på synnerven. Då kan du få en synnedsättning som inte kan behandlas.

De flesta som får öppenvinkelglaukom eller akut glaukom är äldre än femtio år.

[Läs om akut glaukom och hur det behandlas.](#)

Åldersförändringar i gula fläcken gör att du får sämre synskärpa. Gula fläcken är det område i näthinnan där du ser som skarpast. Det finns två olika typer av åldersförändringar:

- Torra förändringar. Då tar det oftast många år innan du märker besvär med synen.
- Våta förändringar. Då kommer förändringarna snabbt, inom en till två veckor. Då kan du se raka linjer som krokiga.

Det är bara den våta formen som kan behandlas.

Sjukdomen gör så att du får svårt att se skarpt på både nära och långt håll. Åldersförändringar i gula fläcken påverkar mitten av synfältet. Synen utanför det området påverkas inte. Ofta blir synen sämre på det ena ögat först. Senare blir synen på det andra ögat också sämre. Det gäller både den torra och den våta formen av sjukdomen.

[Läs om åldersförändringar i gula fläcken och hur de behandlas.](#)

Inflammation och infektion i hornhinnan kallas också för keratit. Då är det vanligt att ha de här besvärerna:

- Det känns som det skaver i ögat.
- Ögat värker.
- Ögat blir rött och känns irriterat.
- Du kan bli känslig för ljus.
- Du ser suddigt.

Oftast finns keratiten i det ena ögat.

En mild keratit läker ofta av sig själv. Synnedsättningen försvinner då också av sig själv. Du kan få behandling med ögondroppar som hjälper mot keratit.

Efter en allvarligare keratit kan det bildas ett ärr på hornhinnan som stör synen. Hur stor synnedsättningen blir beror på hur stort ärrret är och var det sitter.

Ett stort ärr som finns i mitten av hornhinnan kan ge en stor synnedsättning. Det kan också göra att du blir extra känslig för ljus. Du kan bli bländad om du är i starkt ljus. Du kan få behandling med laser eller hornhinnetransplantation om ärrret ger en kraftig synnedsättning.

Vid en näthinneavlossning är det vanligt att ha de här besvärerna:

- Du ser ljusblixtar eller en skugga i utkanten av synfältet.
- Du kan också se små rörliga punkter, streck och ringar.

Det brukar inte göra ont. Ibland kan synskärpan på ögat bli sämre. Det händer när näthinnan lossnar mycket och påverkar ett område som kallas [gula fläcken](#). Det är näthinnans centrum och det är här du ser som skarpast.

Det är mycket viktigt att du får behandling snabbt eftersom näthinneavlossning gör att du riskerar att förlora synen på ögat.

Vilken behandling du får beror på hur mycket av näthinnan som har lossnat. Du kan få behandling med laser om det är en liten näthinneavlossning. Du kan behöva en operation om näthinnan har lossnat mycket.

[Läs om näthinneavlossning och hur det behandlas.](#)

En del sjukdomar i kroppen kan också påverka ögonen och göra att du får sämre syn.

Diabetes kan påverka dina ögon på olika sätt. Du kan bli tillfälligt närsynt om sjukdomen kommer snabbt. Det beror på att halten socker i blodet höjs snabbt. Besvären kan då komma inom ett dygn.

Diabetes som funnits en längre tid kan ibland skada näthinnans blodkärl redan efter ett par år. Då skadas näthinnans nervceller.

Högt blodtryck kan också skada näthinnans blodkärl och då skadas näthinnans nervceller.

Ibland kan en skada på ögat göra att du får en synnedsättning.

Det är vanligt att få skräp i ögat. Oftast försvinner skräpet av sig själv. Ögats tårar kan oftast skölja bort skräpet. Ibland kan det bli ett skrubbsår på ögat. Såret brukar läka inom ett dygn. Ibland kan du behöva behandling. [Läs om olika skräp i ögat och vilken behandling som finns.](#)

Såret i ögat kan ibland göra så att det blir en infektion i hornhinnan. Då får du behandling med ögondroppar. Det kan bildas ett ärr när infektionen läker. Du kan få en synnedsättning om ärrret sitter mitt på hornhinnan. Ett yttligt ärr kan behandlas med laser. Du kan behöva en hornhinnetransplantation om ärrret gör att du får en större synnedsättning.

Du kan ibland få en synnedsättning av ett slag mot ögat. Det gäller om du får ett kraftigt slag som ger ett djupt sår på hornhinnan, en blödning i ögat eller skador på linsen och näthinnan. Hur mycket synen påverkas beror på var i ögat skadan sitter och hur allvarlig den är. [Läs om slag mot ögat och vilken behandling som finns.](#)

Du som har en synnedsättning har oftast regelbunden kontakt med en ögonläkare.

Du kan också behöva mer stöd för att anpassa dig till situationen. Du kan behöva prata med någon om din nya situation. Sjukhusens ögonmottagningar kan ordna så att du kan få prata med en kurator.

Du kan behöva praktiskt stöd i form av hjälpmedel och anpassningar av ditt hem om du har mycket nedsatt syn. Då kan ögonläkaren kan skriva en [remiss](#) till en syncentral.

Syncentralen kan bland annat hjälpa dig med det här:

- Du kan få träning i att använda rätt belysning utifrån dina förutsättningar
- Du kan få träning i att orientera dig och förflytta dig.
- Du kan få träning i att sköta hushållet.
- Du kan få balansträning,
- Du kan få undervisning i att skriva och läsa utifrån dina förutsättningar.

På syncentralen finns det även personal som hjälper till med sociala frågor och informerar om dina rättigheter i samhället. Det kan till exempel vara [färdtjänst](#), hemtjänst eller ledsagarservice. Du kan också få stöd från en kurator eller en psykolog.

Genom syncentralen kan du också få synhjälpmedel som kan göra din vardag lättare. [Läs om att få synhjälpmedel.](#)

Det finns många olika typer av synhjälpmedel. Det kan till exempel vara datorprogram som förstorar text eller läser upp text. Det kan också vara hjälpmedel som hjälper dig att orientera dig. [Läs om olika typer av synhjälpmedel.](#)

Det varierar mellan de olika regionerna vilka hjälpmedel som finns och vilka som är gratis. Du kan även köpa hjälpmedel själv. [Läs om att köpa hjälpmedel här.](#)

Du ska kontakta hälso- och sjukvården i första hand för att få ett hjälpmedel. Kontakta din skola om du behöver särskilda hjälpmedel i skolan för att kunna följa med och delta i undervisningen. [Läs om hjälpmedel i skolan](#)

Kontakta Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen om du behöver särskilda hjälpmedel för att kunna utföra ditt arbete.

Det är vanligt att besöka syncentralen flera gånger. Ibland gör syncentralen hembesök för att bedöma behovet av hjälpmedel i hemmet.

Det kan vara bra att förbereda sig inför första mötet på syncentralen. Tänk efter vilka besvär du har och vilka aktiviteter som är svåra att göra. Kan du till exempel läsa din post? Hur fungerar det för dig att laga mat? Hur är det för dig när du är utomhus?

Du kan själv komma med förslag på hjälpmedel som du tror skulle underlätta för dig att klara av din vardag.

Det kan vara svårt att få den praktiska vardagen att fungera med en synnedsättning. En del tycker att det är svårt åka kommunalt eller gå och handla och kan behöva mer träning eller hjälp. Då kan en heminstruktör från kommunen hjälpa till.

En heminstruktör kan hjälpa dig att prova ut hjälpmedel i hemmet men kan också hjälpa till med träning av praktiskt hushållsarbete. De hjälper även till om du behöver hjälp att förflytta dig utanför hemmet.

För att få kontakt med en heminstruktör kontaktar du kommunen som du bor i. Du behöver ingen remiss. Heminstruktören gör sedan en bedömning av vilka behov du har.

I vissa kommuner finns det inte heminstruktörer. Då kan du i stället få hjälp av en distriktsarbetsterapeut. En del kommuner har varken heminstruktörer eller distriktsarbetsterapeuter.

Att ha en synnedsättning innebär att du klarar dig bra i en del situationer, men att andra situationer är jobbigare. Det kan vara svårt för omgivningen att förstå. Det kan kännas bra att prata med andra som har försämrad syn för att få råd och stöd.

[Synskadades riksförbund, SRF](#) är en intresseorganisation för personer med synnedsättning i Sverige. Föreningen har 15 000 medlemmar i olika lokalföreningar runt om i landet.

Det är vanligt att en person som har fått en synnedsättning känner att hen förlorar kontrollen över sin vardag. Det är också vanligt att känna sorg över att inte längre kunna göra saker som hen tidigare har kunnat. Att få en synnedsättning är ofta en omvälvande händelse. Det gäller både för den som har synnedsättningen och för dig som närstående. Det är vanligt att ha många tankar och att känna oro. En del kan oroa sig för att personen med synnedsättningen kommer att bli orolig och osjälvständig. Andra kan oroa sig för att vänskapsförhållandet ska förändras på grund av synnedsättningen.

En person som har fått en synnedsättning behöver lära sig vissa saker igen fast på ett annorlunda sätt. Det kan till exempel vara att förflytta sig och orientera sig hemma och utomhus. Det kan också vara att hen behöver hitta en ny sysselsättning eller utbilda sig på nytt och att få känna sig självständig. Allt detta kan till exempel syncentralen hjälpa till med. De kan ge råd och strategier. De kan också förmedla synhjälpmedel.

Du som är närstående kan vara ett bra stöd så mycket du vill och orkar. Det kan handla om att uppmuntra den som har en synnedsättning att söka hjälp för sina besvär. På så sätt kan hen få rehabilitering och hjälpmedel. Det kan också handla om att vara ett stöd så att hen kan fortsätta med sina aktiviteter och fritidssysselsättningar.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även barn ska vara delaktiga i sin vård. Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en teckentolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver [hjälpmedel](#) ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

## MER PÅ ANDRA WEBBPLATSER

 [Läs mer hos Förbundet Sveriges dövsblinda](#)

Senast uppdaterad:

2022-12-16

Redaktör:

Klara Johansson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Stefan Löfgren, ögonläkare, St:Eriks ögonsjukhus, Stockholm

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

---

Du som har besvär från ögonen kan behöva göra flera typer av undersökningar. En del undersökningar visar hur din syn och synskärpa är. Andra undersökningar visar om du har förändringar eller sjukdomar i ögat.

---

Du kan få hjälpmedel om du har nedsatt syn som gör att du har svårt att klara dig i vardagen. Genom att använda hjälpmedel kan du bli mer aktiv och självständig i ditt liv.

---

Du kan behöva hjälpmedel för att få livet att fungera så bra som möjligt.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).