



**Den som lever  
bör få se**

**GLAU  
KOM  
FÖR  
BUN  
DET**

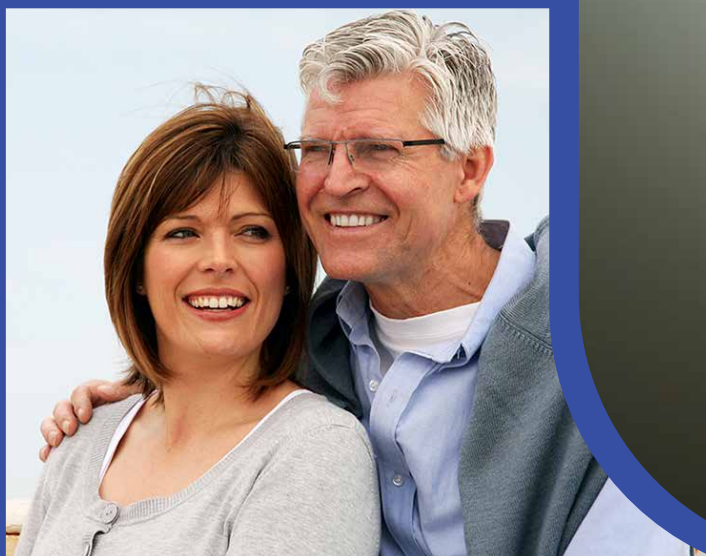


# Ett förbund i ditt intresse

Svenska Glaukombundet är ett förbund för oss som har glaukom. Vi är en stor grupp, uppskattningsvis 200 000 svenskar, även om cirka hälften har sjukdomen utan att vara medvetna om det.

Det beror på att glaukom inledningsvis inte har tydliga symptom utan är en smygande sjukdom. När man blir medveten om den finns risken att sjukdomen redan har påverkat synen. Glaukom kan inte botas men synförsämringen kan fördröjas med rätt behandling.

Eftersom glaukom påverkar livet i olika grad och så många som 5–6 procent av alla i åldrarna 65–75 år är drabbade behöver samhället ta hänsyn till oss. Vi är starka tillsammans, genom Svenska Glaukombundet och de 16 regionala glaukombönderna, kan vi föra vår talan.



## Vi behöver synas

Svenska Glaukombundet är en ideell, fristående partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Vi arbetar för att ge dig kunskap om din sjukdom, behandlingsmetoder och medicinering. Men vi ser samtidigt nödvändigheten att öka sjukvårdspersonalens intresse och förståelse för oss – bland annat genom forskning. Därför informerar Svenska Glaukombundet kontinuerligt myndigheter, politiker och massmedia om våra särskilda behov.

## En förening nära dig

Svenska Glaukombundet är den övergripande organisationen. Under den finns idag 16 regionala föreningar och det innebär att du hittar en förening nära, var du än bor i Sverige.





## Därför ska du vara medlem

Du har många anledningar att vara medlem i Svenska Glaukomförbundet. En av dem är att du får lära dig mer om din sjukdom och hur du bäst kan leva med den. Genom ditt medlemskap kan du vara med och påverka ögonsjukvården. Men du får också ett nytt, givande och trevligt socialt sammanhang – det är nog så viktigt.

### En ny syn på glaukom

I din regionala glaukomförening i Glaukomförbundet får du mer information än det din ögonläkare hinner förmedla under normala besök och behandlingar. I föreningen tar du del av medlemmarnas samlade erfarenheter, goda råd och stöd. I Glaukomförbundet och våra föreningar finns en stor kompetens, empati och vilja att hjälpa varandra i olika viktiga frågor som berör glaukom.

### Ett positivt sammanhang

Vi vågar redan nu lova att du kommer att trivas i din förening. Dels för att du får ett nytt socialt sammanhang, ett nätverk och säkert också vänner; vi har väldigt trevligt när vi träffas. Vill du dessutom en-

gagera dig i föreningen finns det alla möjligheter till styrelseuppdrag och praktiska uppgifter. Du behövs i glaukomföreningen!

**Bli medlem via [www.glaukomforbundet.se](http://www.glaukomforbundet.se)**

### Ögontrycket, din egen tidning

Som medlem i Svenska Glaukomförbundet får du tidningen Ögontrycket fyra gånger per år. Ögontrycket skriver om det som angår dig och ger dig saklig information om glaukom men också många intressanta artiklar om forskning och körkortsfrågor och intressanta medlemsporträtt. Ögontrycket kommer i din brevlåda men finns också som taltidning via Daisyskiva. Dessutom som ljudfil och digital pdf på vår hemsida.

# Vi jobbar för dig

Glaukom är en sjukdom som innebär att vi som drabbats har specifika behov. Det är också lätt att känna sig både hjälplös och obetydlig när det kommer till frågor som vård, rehab, hjälpmedel etc. En av de frågor som engagerar oss är körkortsreglerna och huruvida de är relevanta och jämlika.

## Symptom som påverkar vardagen

Glaukom påverkar högst väsentligt din vardag. Det är givet att ju snabbare du får vård, desto bättre är det. Men bristen på ögonläkare är stor och väntetiderna kan se väldigt olika ut beroende på var du bor i landet. Därför arbetar Svenska Glaukomförbundet ständigt för att öka förståelsen för våra problem och behov. Genom att informera politiker och beslutsfattare på olika nivåer visar vi på våra specifika behov av

- **Trygg, bättre och mer tillgänglig ögonsjukvård**
- **Rehab och synhjälpmedel**
- **Ökade anslag till glaukomforskning**
- **Rättvisa körkortsregler**

## Körkortsregler med hänsyn till människan

Vi inom Svenska Glaukomförbundet vill påstå att Sverige har en kylig hållning när det gäller de nationella reglerna beträffande anmälningsplikt till Transportstyrelsen vid defekt på synfältet. Man följer reglerna med juridisk exakthet istället för att se till patientens förutsättningar och livssituation. Vi ser det som ytterst viktigt att en glaukomdiagnos med två defekta punkter visad vid perimetri inte per automatik ska innebära förlust av körkortet. Det är också en effekt som ofta får en glaukompatient av tveka inför undersökningar och viktiga vårdinsatser.

**Som medlem har du möjlighet att få juridisk vägledning i körkortsfrågor och/eller vid överklagande av Transportstyrelsens beslut om indraget körkort.**





## Tillsammans för din bästa ögonhälsa

Synoptik och Glaukombundets samarbetar för att tillsammans öka kunskapen om glaukom. Sjukdomen kommer ofta smygande, vilket gör den svår att upptäcka.

Därför är det viktigt att regelbundet göra en utökad synundersökning, för tidig upptäckt och behandling kan bromsa sjukdomsförloppet. I Synoptiks 146 butiker gör vi alltid en utökad synundersökning som inkluderar ögonbottenfotografering, synfälts- och tryckmätning – för din ögonhälsas skull. Som medlem i Glaukombundets har du alltid 25% rabatt på kompletta glasögon och synundersökning. Läs mer och boka tid på [synoptik.se](https://synoptik.se) idag.



**Synoptik**

i samarbete med





# Möt några av våra ambassadörer

Glaukom förknippas ofta – delvis felaktigt – med hög ålder. Glaukom drabbar även unga personer även om det är mindre vanligt. Här möter du några av Svenska Glaukomförbundets ambassadörer och kan ta del av deras tankar och synpunkter.

**Egzona Shala, 30 år.**  
**Civilekonom**

## När fick du din glaukomdiagnos?

– Jag fick min diagnos när jag var 23 år och var hos optikern för att förnya mitt recept på glasögon. Jag trodde aldrig att jag skulle lämna optikern med en remiss till ögonmottagningen, men så blev det och det är jag otroligt tacksam för idag. Glaukom är en lömsk sjukdom som i många fall varken syns eller känns. Därför vill jag uppmana fler att göra en extra check hos optikern och mäta ögontrycket.



## Hur upplevde du vetskapen om att du hade glaukom?

– Jag kunde inte acceptera att jag hade blivit drabbad, särskilt i så låg ålder, och ensamheten växte sig allt större. Det var först när jag fann Glaukomförbundet som jag insåg att det finns andra i samma sits. Medlemskapet var primärt ett sätt för mig att finna gemenskap och inspiration, men har numera även blivit ett verktyg för att dela erfarenheter och ta del av nya forskningsrön.

– Jag får ofta höra frågan ”om inte glasögon hjälper mot glaukom”, så det är viktigt att fortsatt sprida information och kunskap om sjukdomen! Även anhöriga kan bli medlemmar.

**Sara Lynard, 28 år. Arbetsförmedlare.**  
**Driver instagramkontot Glaukomsara.**

## Varför är du medlem i glaukoföreningen?

– Jag blev medlem för att träffa andra i samma situation och för att kunna vara med och påverka.

## När drabbades du av glaukom?

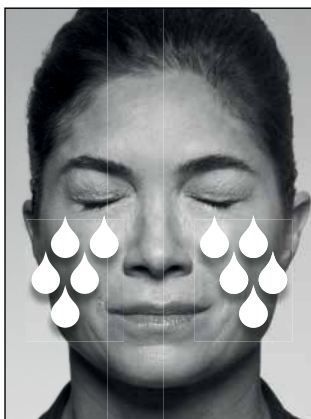
– Jag har haft glaukom hela livet och är blind på ena ögat. Jag driver instagramkontot glaukomsara där jag lägger ut korta inlägg om hur det är leva med glaukom i vardagen. I början av året blev jag mamma, så flera av inläggen handlar om att t ex förlita sig på känseln när du inte ser ordentligt.

## Vad vill du säga till den som drabbats av glaukom?

– Det tog tid att acceptera mig själv med en synskada. Men när jag landade i att det är en del av min verklighet och vågade prata om min synskada fick jag den hjälp jag behövde på t. ex. arbetsplatsen. Så be om hjälp, det är inte skamfyllt! Jag har mycket kontakt med medlemmar och andra med glaukom som just



berättar att de är rädda att bli särbehandlade av arbetsgivare och omgivningen om de berättar att de har glaukom. Många är rädda för vad andra ska tycka och att inte bli fullt ut inkluderade. Då brukar jag svara att glaukom är en diagnos, men definierar inte hela dig. Fokusera på dina styrkor och kvalitéer i stället.



Annons



DED-SE-230005 / JULI 2023

## Blunda inte för torra ögon

Om dina ögon tåras, kliar, känns trötta eller irriterade kan det bero på torra ögon. Hitta en behandling som passar dig.

Börja med att göra vårt självtest på [www.torraögon.nu](http://www.torraögon.nu)!

Marknadsföringen till patient avser läkemedel

**Santen**

Santen Sweden Filial  
Tel 08-444 75 60

**Alexandra Charles von Hofsten, 76 år.  
Ordförande i 1,6 miljonerklubben och  
2,6 miljonerklubben**

**Varför är du medlem i Svenska Glaukomböbundet?**

– Jag är medlem för att ta del av kunskap och nya forskningsrön. Det är spännande med nikotinamidstudien som pågår just nu. Glaukom är en sjukdom där ärftligheten kan vara en faktor. Min morfar blev nästan blind på ena ögat och mamma hade också grava synproblem. För tio år sedan fick jag själv diagnosen och har idag en mycket begränsad syn. Så om du misstänker att du har glaukom i familjen, se till att undersöka dina ögon. Och slarva inte med ögondropparna!

**Hur lever du med sjukdomen idag?**

– Svårast är att jag inte längre klarar allt själv och blir



beroende av andra. Det är egentligen ingen svaghet, men jag upplever det så eftersom jag alltid har varit så självständig. Men jag har ett bra psyke och jag försöker vara tacksam för det jag har. Mindfulness, att vara här och nu, hjälper mig också. Det blir ett sätt att hålla oro borta.

**Christer Jungstedt, 72 år.  
Ordförande i Glaukomböbundet i  
Stockholm**

**Varför ska den som får diagnosen glaukom vara medlem?**

– Det är en patientförening som finns till för att hjälpa, stötta och informera medlemmarna. Vi får ofta samtal från personer som just fått sin diagnos och inte vet vad den innebär. Ögonläkarna är ofta tidspressade och har inte alltid tid att förklara. Då börjar man googla och blir ännu mer undrande över vad diagnosen egentligen innebär. Vår rekommendation är att bli medlem i vår förening där hjälp och information finns att hämta.

**Nämn en viktig fråga för Glaukomböbundet.**

– Föreningen och förbundet jobbar hårt med frågor om forskning, körkortsproblematik och tillgänglighet. Ju fler medlemmar vi blir, desto större möjlighet har vi att kunna påverka! Medlemmarna har även möjlighet att lyssna på föredrag av glaukorforskare, hjälpmedelsterapeuter och att delta i diskussionsmöten med andra medlemmar.

**Vad innebär din sjukdom för dig?**

– Jag blev medlem i Glaukomböbundet när jag akut fick min diagnos 2006.

Jag tycker inte att man ska vara rädd för att använda hjälpmedel, själv går jag aldrig ut utan min vita käpp, förstoringsglas och minikikare.

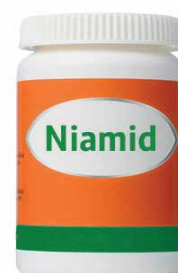
En vit käpp innebär inte per automatik att du är blind, den signalerar olika grad av synskada. Idag finns det många bra hjälpmedel och tips som underlättar vid nedsatt syn!



**Niamid™**

Tabletter med nicotinamide

Ytterligare information på vår webbsida





# Kontaktuppgifter till din regionala glaukomförening

**Glaukomföreningen Dalarna norra**  
dalarnanorra@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Gävleborg**  
gavleborg@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Jämtland/Härjedalen**  
jamtlandslan@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Norrbotten**  
norrboten@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Småland**  
smaland@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen i Stockholm**  
stockholm@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Syd**  
syd@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen i Sörmland**  
sormland@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Uppland**  
uppland@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Värmland**  
varmland@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Väst**  
vast@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Västerbotten**  
vasterbotten@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Västernorrland**  
vasternorrland@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Västmanland**  
vastmanland@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Örebro län**  
orebro@glaukomforbundet.se

**Glaukomföreningen Östergötland**  
ostergotland@glaukomforbundet.se

## Så här blir du medlem!

Ansök om medlemskap via hemsidan [glaukomforbundet.se/bli-medlem](http://glaukomforbundet.se/bli-medlem) eller ring vår glaukomtelefon 070-291 56 66 (tel svarare)

Läs mer om våra 16 glaukomföreningar på [glaukomforbundet.se/foreningar](http://glaukomforbundet.se/foreningar)

Välkommen att bli medlem!



[www.glaukomforbundet.se](http://www.glaukomforbundet.se)