



**SE
NIOR**

OM DET BLIR SVÅRT ATT LÄSA

**... KOM
NÄRM
ARB**

LÅG SYNSKÄRPA KRÄVER FÖRSTORING



Ungefär var tredje person som är äldre än 75 år har åldersförändringar i gula fläcken. Den här åkomman finns i två former, den torra och den våta, varav den torra utgör cirka 80% av alla med den här diagnosen. Den torra formen innebär att man i en långsam process förlorar synskärpa på avstånd. Bokstäver kan också falla bort i en text så den blir svår att läsa. Den våta formen är mer dramatisk och ger ett typiskt ”krokseende”. I båda fallen krävs att man kompenserar den lägre synskärpan med större text.

Texten kan förstoras på flera sätt, antingen genom att göra bokstäverna större och tydligare eller genom att komma närmare texten och använda starka läsglasögon. Ett tredje sätt är att använda förstoringsglas.

Från seende till synskadad

Ofta kommer en synnedsättning först på det ena ögat och då blir inte de praktiska konsekvenserna så stora. Det är först när båda ögonen drabbas som man ser sämre än fullt seende. Man får reducerad syn.

När man inte kan läsa tidningstext på ett normalt läsavstånd med vanliga läsglasögon, då säger man att man är synsvag. Om synen fortsätter

försämrats så att man inte ser rakt fram får man problem med att känna igen människor. Åldersförändringar i gula fläcken, AMD, leder inte till blindhet, utan man får nästan alltid behålla sidoseendet – förutsatt att inga andra ögonsjukdomar påverkar det perifera seendet.

Låg synskärpa kompenseras med förstoring

En stor bild på näthinnan gör att man kan tolka texter och bilder rätt, även om synskärpan är låg. I början behöver man bara förstora ett par gånger, men efterhand som synen förändras måste man öka förstoringen och det gör man ofta genom att hålla texten närmare ögonen. Men för att bilden ska bli skarp på näthinnan måste man använda starka läsglasögon, en så kallad förstoringsskorrektion.

När man har en förstord och skarp bild på gula fläcken-området, då kan man se att läsa igen. Men så småningom kan hela det centrala seendet gå förlorat, och då får man hitta den bästa näthinneplatsen utanför gula fläcken genom att rikta blicken vid sidan av det man vill se på. Den Bästa Näthinneplatsen förkortas ibland BNP.

Från svag förstoring till mer än 50 gångers förstoring

Genom att steg för steg – i takt med att gula fläcken fungerar sämre – öka förstoringen kan man hålla kontakt med och läsa text. Det normala läsavståndet på 30–40 cm minskar gradvis när man använder starka läsglasögon, ibland ända ner till bara ett par centimeters läsavstånd. Med förstoringsskorrektion i glasögon kan man komma upp i 10–12 gångers förstoring, men sedan måste man använda ett förstoran-

de TV-system, en läs-TV, som kan göra bilderna och texterna 50–100 gånger större på näthinnan än på papperet.

Böj inte huvudet framåt – håll upp texten

Om du sitter med framåtböjt huvud för länge kan du få nackbesvär och huvudvärk. Tänk alltså hela tiden på att hålla upp texten framför ögonen. I början är det ofta bäst att sitta med armbågarna på bordet, texten i händerna och med rak rygg och nacke. Du måste också tänka på att hela tiden hålla texten på ett exakt läsavstånd. Så fort du ändrar läsavståndet, då blir texten suddig.

Rör texten förbi de starka glasen

När du läser med ett kortare läsavstånd än 10 centimeter, då kan det vara ett bra tips att röra texten istället för huvudet och ögonen, förbi de starka läsglasen. Den här tekniken med rörligt läsplan är särskilt viktig när du måste titta ovanför eller under texten du läser och använda en ny fixering, en ny BNP, när gula fläcken har slutat fungera.

Förstora med plusglas i bågar eller med förstoringsglas

Du kan förstora texten med hjälp av läsglasögon som beskrivs i det här häftet, från 1 till 10 gångers förstoring, eller genom att titta på text som förstoras i ett förstoringsglas. Alternativt kan du kombinera de båda hjälpmedlen och samtidigt se till att belysningen blir den dina ögon föredrar.



Men även på avstånd är det bra att använda förstörande hjälpmedel, till exempel med hjälp av kikare eller kikarglasögon. Andra förstoringshjälpmedel är att använda en förstoringsspegel när man rakar eller sminkar sig. Eller genom att använda ett förstoringsprogram i datorn som gör att allt på bildskärmen blir tillgängligt för personer med nedsatt syn.

Så här använder du det här materialet

Häftet är indelat i nio uppslag. På varje uppslag finns en lässituation beskriven, där personen ifråga läser på ett exakt avstånd. Vi utgår från en vanlig lässituation med ett läsavstånd på 33–40 cm. På vänstersidan finns två texter. Den översta texten motsvarar texten i en tydlig bok och den är lika stor på alla sidorna, medan texten under anger hur stor texten blir på näthinnan.

I det första fallet (ingen förstoring) blir den mindre än vid 1X (en gångs) förstoring. Vi anger också dioptritalet, dvs måttet på glasets brytkraft. För var fjärde dioptri förstoras bilden 1X. Fyra gångers förstoring (4X) innebär alltså att glaset har styrkan 16 dioptrier osv.

Om du vill se vilken förstoring eller vilket lästillägg (ADD) du behöver, kan du börja bakifrån och sedan bläddra framåt i boken tills du på vänstersidan kommer fram till den minsta texten du kan se på 25 cm läsavstånd (med ADD +4 dioptrier). På högersidan ser du hur nära du måste hålla texten när du använder rätt läsglasögon och förstoring till respektive avstånd.

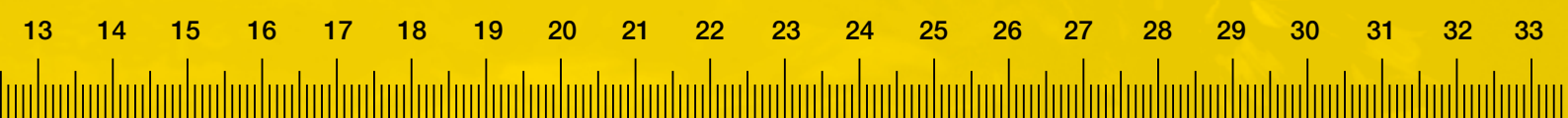
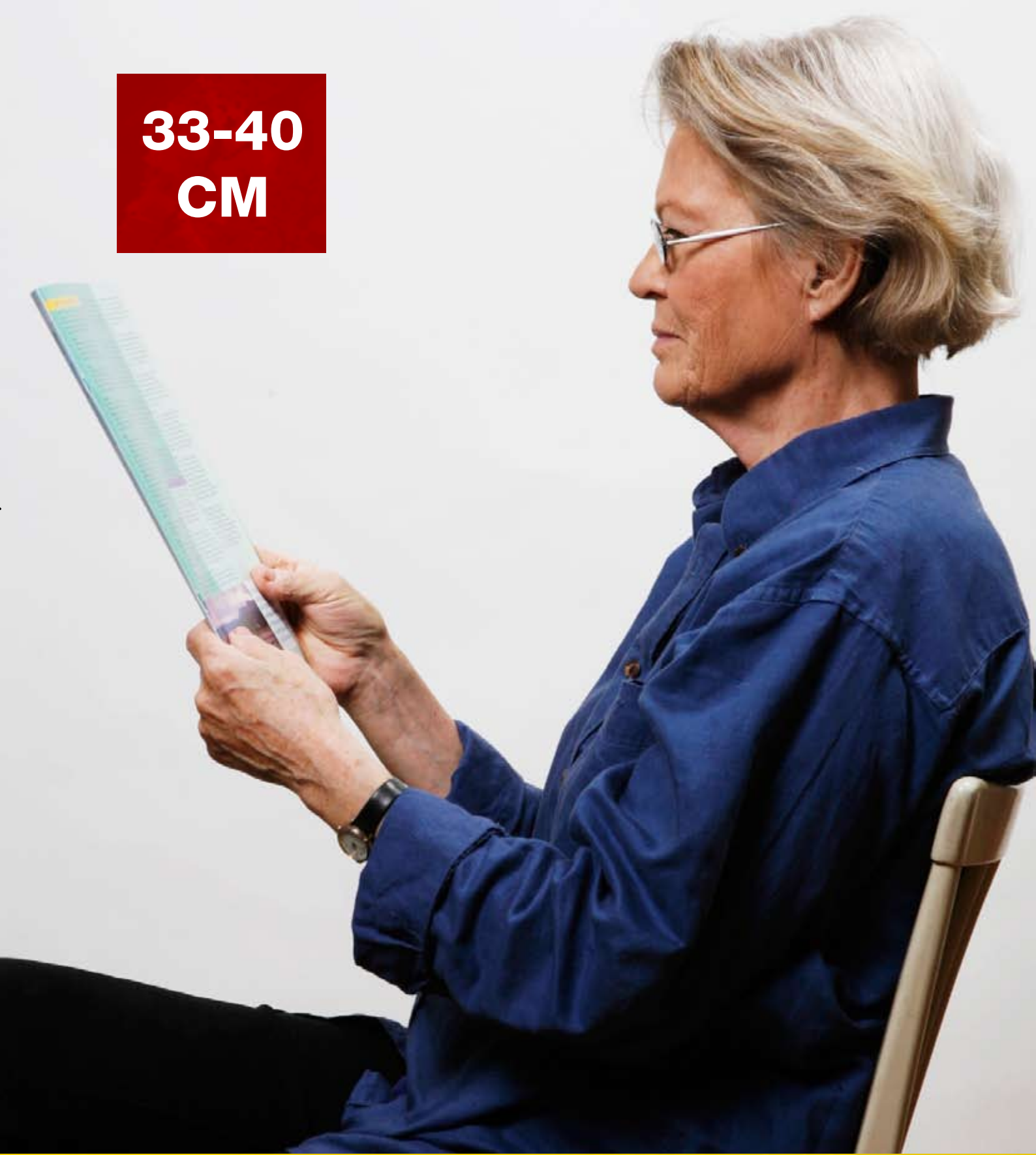
8 p

Ute på isen stod en människa. En svart figur mot allt det vita. Solen låg nära horisonten. Jag kisade med ögonen för att urskilja vem det var. Jag kunde se att det var en kvinna. Det såg ut som om hon stod lutad mot en cykel. Sedan insåg jag att det var en rullator. Jag frös så jag skakade. Vem det än var så kunde jag inte stå kvar naken bredvid min vak. Jag skyndade upp till huset och undrade om jag

6 p

Det gick några minuter.

**33-40
CM**



En gångs förstoring med fyra dioptrier i glaset ger ett läsavstånd på 25 cm.

8 p

Något gjorde att jag blev rädd och höll andan.

Jag vände mig om.

Ute på isen stod en människa. En svart figur mot allt det vita. Solen låg nära horisonten. Jag kisade med ögonen för att urskilja vem det var. Jag kunde se att det var en kvinna. Det såg ut som om hon stod lutad mot en cykel. Sedan insåg jag att det var en rullator. Jag frös så jag skakade. Vem det än var så kunde jag inte stå kvar naken bredvid min vak. Jag skyndade upp till huset och undrade om jag hade sett i syne.

När jag hade klätt mig tog jag min kikare och gick upp på berget. Jag hade inte inbillat mig.

Kvinnan där ute på isen var kvar. Hennes händer vilade på rullatorns handtag. Över ena armen hade hon en handväska. Hon hade virat en halsduk runt toppluvan som var nerdragen över huvudet. Jag hade svårt att urskilja hennes ansikte i kikaren. Var hade hon kommit från? Vem var hon?

Jag försökte tänka. Hade hon kommit rätt var det mig hon skulle besöka. Här finns ingen annan än jag.

Jag hoppades att hon hade gått vilse. Jag ville inte ha några besök.

Hon stod fortfarande orörlig med händerna på rullatorns handtag.

Jag kände ett växande obehag. Det var något bekant med kvinnan ute på isen. Hur hade hon tagit sig fram genom snöstormen med

8 p

Något gjorde att jag blev rädd och höll andan.

Jag vände mig om.

Ute på isen stod en människa. En svart figur mot allt det vita. Solen låg nära horisonten. Jag kisade med ögonen för att urskilja vem det var. Jag kunde se att det var en kvinna. Det såg ut som om hon stod lutad mot en cykel. Sedan insåg jag att det var en rullator. Jag frös så jag skakade. Vem det än var så kunde jag inte stå kvar naken bredvid min vak. Jag skyndade upp till huset och undrade om jag hade sett i syne.

När jag hade klätt mig tog jag min kikare och gick upp på berget. Jag hade inte inbillat mig.

Kvinnan där ute på isen var kvar. Hennes händer vilade på rullatorns handtag. Över ena armen hade hon en handväska. Hon hade virat en halsduk runt toppluvan som var nerdragen över huvudet. Jag hade svårt att urskilja hennes ansikte i kikaren. Var hade hon kommit från? Vem var hon?

Jag försökte tänka. Hade hon kommit rätt var det mig hon skulle besöka. Här finns ingen annan än jag.

Jag hoppades att hon hade gått vilse. Jag ville inte ha några besök.

Hon stod fortfarande orörlig med händerna på rullatorns handtag.

Jag kände ett växande obehag. Det var något bekant med kvinnan ute på isen. Hur hade hon tagit sig fram genom snöstormen med en rullator

över isen? Det var tre sjömil in till fastlandet. Det föreföll otroligt att hon gått så långt utan att frysa ihjäl.

Jag stod och såg på henne genom kikaren i mer än tio minuter. Just när jag skulle ta ner kikaren, vände hon långsamt på huvudet och såg åt mitt håll.

Det var ett av de ögonblick i livet när tiden inte bara står still utan faktiskt inte längre existerar.

Hon kom emot mig i kikarens ögon och jag såg att det var Harriet.

Trots att det var en vår för nästan 40 år sedan som jag såg henne sista gången, visste jag att det var hon. Harriet Hörnfeldt, som jag en gång älskat mer än någon annan kvinna.

Jag hade varit läkare sedan några år, till min far servitörens gränslösa

förvåning och min mors nästan fanatiska stolthet. Jag hade lyckats bryta mig loss från fattigdomen. Jag bodde i Stockholm då, våren 1966 var mycket vacker, det var som om staden befann sig i jäsning.

Någonting höll på att hända, min generation hade slagit sig igenom fördämningarna, slitit upp samhällets dörrar och krävde en förändring.

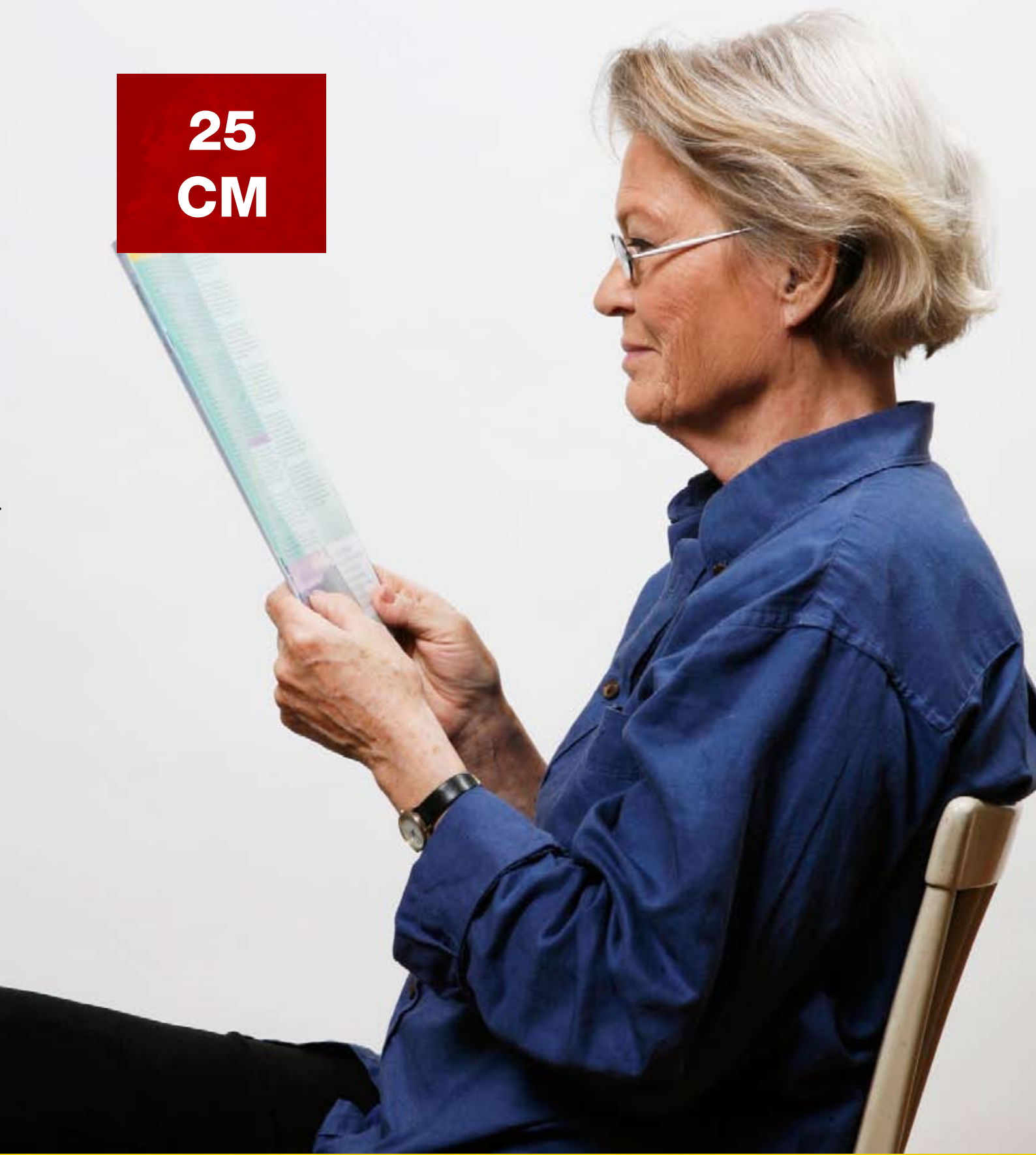
Harriet och jag brukade gå genom staden i skymningen. Harriet var några år äldre än jag och hade aldrig haft en tanke på att studera vidare. Hon arbetade som biträde i en skoaffär. Hon sa att hon älskade mig och jag sa att jag älskade henne och varje gång jag följde henne hem till det lilla hyresrummet på Hornsgatan låg vi med varandra i en utdragssoffa, som hela tiden hotade att gå sönder.

Vår kärlek flammade vilt, kan man säga. Ändå svek jag henne. Jag hade fått ett stipendium av Karolinska Institutet för att vidareutbilda mig i USA. Den 23 maj skulle jag fara till Arkansas för att vara borta ett år. Det var åtminstone vad jag hade sagt till Harriet. Men flygplanet till Amsterdam och New York gick redan den 22 maj. Jag sa inte ens adjö till henne, jag bara försvann.

Under året i USA hörde jag aldrig av mig till henne. Jag visste ingenting om hennes liv och jag ville ingenting veta. Det hände att jag vaknade upp ur drömmar om att hon hade tagit livet av sig. Samvetet plågade mig, men jag lyckades alltid döva det. Långsamt tonade



**25
CM**



Ju starkare glas, desto bättre läsbarhet men kortare läsavstånd.

8 p

Jag hade svårt att urskilja hennes ansikte i kikaren. Var hade hon kommit från? Vem var hon?

Jag försökte tänka. Hade hon kommit rätt var det mig hon skulle besöka. Här finns ingen annan än jag.

Jag hoppades att hon hade gått vilse. Jag ville inte ha några besök.

Hon stod fortfarande orörlig med händerna på rullatorns handtag.

Jag kände ett växande obehag. Det var något bekant med kvinnan ute på isen. Hur hade hon tagit sig fram genom snöstormen med en rullator över isen? Det var tre sjömil in till fastlandet. Det föreföll otroligt att hon gått så långt utan att frysa ihjäl.

Jag stod och såg på henne genom kikaren i mer än tio minuter. Just när jag skulle ta ner kikaren, vände hon långsamt på huvudet och såg åt mitt håll.

Det var ett av de ögonblick i livet när tiden inte bara står still utan faktiskt inte längre existerar.

Hon kom emot mig i kikarens ögon och jag såg att det var Harriet.

Trots att det var en vår för nästan 40 år sedan som jag såg henne sista gången, visste jag att det var hon. Harriet Hörnfeldt, som jag en gång älskat mer än någon annan kvinna.

Jag hade varit läkare sedan några år, till min far servitörens gränslösa

förvåning och min mors nästan fanatiska stolthet. Jag hade lyckats bryta mig loss från fattigdomen. Jag bodde i Stockholm då, våren

12 p

Jag hade svårt att urskilja hennes ansikte i kikaren. Var hade hon kommit från? Vem var hon?

Jag försökte tänka. Hade hon kommit rätt var det mig hon skulle besöka. Här finns ingen annan än jag.

Jag hoppades att hon hade gått vilse. Jag ville inte ha några besök.

Hon stod fortfarande orörlig med händerna på rullatorns handtag.

Jag kände ett växande obehag. Det var något bekant med kvinnan ute på isen. Hur hade hon tagit sig fram genom snöstormen med en rullator

över isen? Det var tre sjömil in till fastlandet. Det föreföll otroligt att hon gått så långt utan att frysa ihjäl.

Jag stod och såg på henne genom kikaren i mer än tio minuter. Just när jag skulle ta ner kikaren, vände hon långsamt på huvudet och såg åt mitt håll.

Det var ett av de ögonblick i livet när tiden inte bara står still utan faktiskt inte längre existerar.

Hon kom emot mig i kikarens ögon och jag såg att det var Harriet.

Trots att det var en vår för nästan 40 år sedan som jag såg henne sista gången, visste jag att det var hon. Harriet Hörnfeldt, som jag en gång älskat mer än någon annan kvinna.

Jag hade varit läkare sedan några år, till min far servitörens gränslösa

förvåning och min mors nästan fanatiska stolthet. Jag hade lyckats bryta mig loss från fattigdomen. Jag bodde i Stockholm då, våren 1966 var mycket vacker, det var som om staden befann sig i jäsning.

Någonting höll på att hända, min generation hade slagit sig igenom fördämningarna, slitit upp samhällets dörrar och krävde en förändring.

Harriet och jag brukade gå genom staden i skymningen. Harriet var några år äldre än jag och hade aldrig haft en tanke på att studera vidare. Hon arbetade som biträde i en

**16,6
CM**



Ett onormalt kort läsavstånd som gör det möjligt att läsa när man ser sämre.

8 p

Det var ett av de ögonblick i livet när tiden inte bara står still utan faktiskt inte längre existerar.

Hon kom emot mig i kikarens ögon och jag såg att det var Harriet.

Trots att det var en vår för nästan 40 år sedan som jag såg henne sista gången, visste jag att det var hon. Harriet Hörnfeldt, som jag en gång älskat mer än någon annan kvinna.

Jag hade varit läkare sedan några år, till min far servitörens gränslösa förvåning och min mors nästan fanatiska stolthet. Jag hade lyckats bryta mig loss från fattigdomen. Jag bodde i Stockholm då, våren 1966 var mycket vacker, det var som om staden befann sig i jäsning.

Någonting höll på att hända, min generation hade slagit sig igenom fördämningarna, slitit upp samhällets dörrar och krävde en förändring.

Harriet och jag brukade gå genom staden i skymningen. Harriet var några år äldre än jag och hade aldrig haft en tanke på att studera vidare. Hon arbetade som biträde i en skoaffär. Hon sa att hon älskade mig och jag sa att jag älskade henne och varje gång jag följde henne hem till det lilla hyresrummet på Hornsgatan låg vi med varandra i en utdragssoffa, som hela tiden hotade att gå sönder.

Vår kärlek flammade vilt, kan man säga. Ändå svek jag henne. Jag hade fått ett stipendium av Karolinska Institutet för att vidareutbilda mig i USA. Den 23 maj skulle jag fara till Arkansas för att vara borta ett år. Det var åtminstone vad jag hade sagt till

16 p

Det var ett av de ögonblick i livet när tiden inte bara står still utan faktiskt inte längre existerar.

Hon kom emot mig i kikarens ögon och jag såg att det var Harriet.

Trots att det var en vår för nästan 40 år sedan som jag såg henne sista gången, visste jag att det var hon. Harriet Hörnfeldt, som jag en gång älskat mer än någon annan kvinna.

Jag hade varit läkare sedan några år, till min far servitörens gränslösa förvåning och min mors nästan fanatiska stolthet. Jag hade lyckats bryta mig loss från fattigdomen. Jag bodde i Stockholm då, våren 1966 var mycket vacker, det var som om staden befann sig i jäsning.

Någonting höll på att hända, min generation hade slagit sig igenom fördämningarna, slitit upp samhällets dörrar och krävde en förändring.

Harriet och jag brukade gå genom staden i skymningen. Harriet var några år äldre än jag och hade aldrig haft en tanke på att studera vidare. Hon arbetade som biträde i en skoaffär. Hon sa att hon älskade mig och jag sa att jag älskade henne och varje gång

**12,5
CM**



Nu kan det ibland vara lättare att läsa genom att röra texten framför glasögonen.

8 p

Harriet och jag brukade gå genom staden i skymningen. Harriet var några år äldre än jag och hade aldrig haft en tanke på att studera vidare. Hon arbetade som biträde i en skoaffär. Hon sa att hon älskade mig och jag sa att jag älskade henne och varje gång jag följde henne hem till det lilla hyresrummet på Hornsgatan låg vi med varandra i en utdragssoffa, som hela tiden hotade att gå sönder.

Vår kärlek flammade vilt, kan man säga. Ändå svek jag henne. Jag hade fått ett stipendium av Karolinska Institutet för att vidareutbilda mig i USA. Den 23 maj skulle jag fara till Arkansas för att vara borta ett år. Det var åtminstone vad jag hade sagt till Harriet. Men flygplanet till Amsterdam och New York gick redan den 22 maj. Jag sa inte ens adjö till henne, jag bara försvann.

Under året i USA hörde jag aldrig av mig till henne. Jag visste ingenting om hennes liv och jag ville ingenting veta. Det hände att jag vaknade upp ur drömmar om att hon hade tagit livet av sig. Samvetet plågade mig, men jag lyckades alltid döva det. Långsamt tonade hon bort ur mitt medvetande.

Jag återvände till Sverige och började arbeta på sjukhuset i Luleå.

Det kom andra kvinnor in i mitt liv. Ibland, särskilt vid tillfällen när jag var ensam och hade druckit för mycket, kunde jag få för mig att jag måste ta reda på vad som hade hänt med henne. Då ringde jag nummerbyrån och frågade efter Harriet Kristina Hörnfeldt. Jag lade alltid på luren innan telefonisten hade hunnit leta färdigt. Jag vågade inte möta henne. Jag vågade inte ta reda på sanningen. Nu stod hon här ute på isen med en rullator.

20 p

Harriet och jag brukade gå genom staden i skymningen. Harriet var några år äldre än jag och hade aldrig haft en tanke på att studera vidare. Hon arbetade som biträde i en skoaffär. Hon sa att hon älskade mig och jag sa att jag älskade henne och varje gång jag följde henne hem till det lilla hyresrummet på Hornsgatan låg vi med varandra i en utdragssoffa, som hela tiden hotade att gå sönder.

Vår kärlek flammade vilt, kan man säga. Ändå svek jag henne. Jag hade fått ett stipendium av Karolinska Institutet för att vidareutbilda mig i USA. Den 23 maj skulle jag fara till Arkansas för att vara borta ett år. Det var åtminstone vad jag hade sagt till Harriet. Men flygplanet till Amsterdam och New York gick redan

**10
CM**



Hitta rätt sitt- och läsställning, böj inte huvudet framåt och rör texten.

8 p

Under året i USA hörde jag aldrig av mig till henne. Jag visste ingenting om hennes liv och jag ville ingenting veta. Det hände att jag vaknade upp ur drömmar om att hon hade tagit livet av sig. Samvetet plågade mig, men jag lyckades alltid döva det. Långsamt tonade hon bort ur mitt medvetande.

Jag återvände till Sverige och började arbeta på sjukhuset i Luleå.

Det kom andra kvinnor in i mitt liv. Ibland, särskilt vid tillfällen när jag var ensam och hade druckit för mycket, kunde jag få för mig att jag måste ta reda på vad som hade hänt med henne. Då ringde jag nummerbyrån och frågade efter Harriet Kristina Hörnfeldt. Jag lade alltid på luren innan telefonisten hade hunnit leta färdigt. Jag vågade inte möta henne. Jag vågade inte ta reda på sanningen. Nu stod hon här ute på isen med en rullator.

Det var exakt 37 år sedan jag försvann utan att förklara varför. Jag var 66 år. Alltså var hon 69, snart 70. Jag ville gå in och stänga dörren bakom mig. När jag sedan steg ut på trappan igen skulle hon vara borta.

Hon fanns inte. Vad hon än ville, så skulle hon förbli en hägring.

Jag hade helt enkelt inte sett det jag hade sett. Hon hade aldrig stått där ute på isen.

Det gick några minuter.

Hjärtat klappade vilt. Fläsksvålen i trädet utanför fönstret hängde fortfarande övergiven. Småfåglarna hade ännu inte återvänt efter

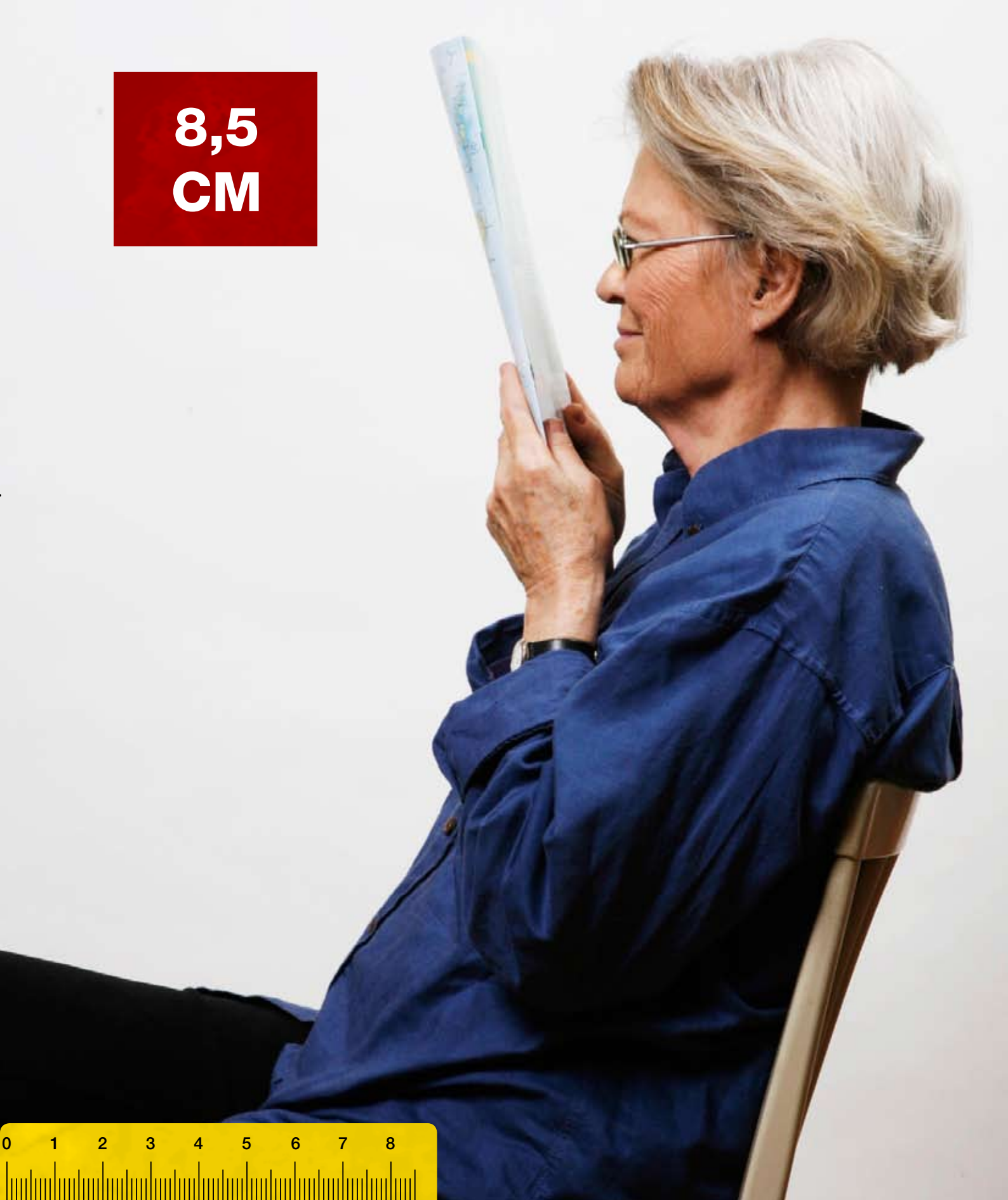
24 p

Under året i USA hörde jag aldrig av mig till henne. Jag visste ingenting om hennes liv och jag ville ingenting veta. Det hände att jag vaknade upp ur drömmar om att hon hade tagit livet av sig. Samvetet plågade mig, men jag lyckades alltid döva det. Långsamt tonade hon bort ur mitt medvetande.

Jag återvände till Sverige och började arbeta på sjukhuset i Luleå.

Det kom andra kvinnor in i mitt liv. Ibland, särskilt vid tillfällen när jag var ensam och hade druckit för mycket, kunde jag få för mig

**8,5
CM**



Rör texten förbi de starka glasen och håll huvudet stilla.

8 p

Det var exakt 37 år sedan jag försvann utan att förklara varför. Jag var 66 år. Alltså var hon 69, snart 70. Jag ville gå in och stänga dörren bakom mig. När jag sedan steg ut på trappan igen skulle hon vara borta.

Hon fanns inte. Vad hon än ville, så skulle hon förbli en hägring.

Jag hade helt enkelt inte sett det jag hade sett. Hon hade aldrig stått där ute på isen.

Det gick några minuter.

Hjärtat klappade vilt. Fläkskvålen i trädet utanför fönstret hängde fortfarande övergiven. Småfåglarna hade ännu inte återvänt efter stormen.

När jag satte kikaren för ögonen igen såg jag att hon låg på isen, utsträckt på rygg med armarna rakt ut från kroppen. Jag slängde kikaren ifrån mig och skyndade mig ner mot iskanten. Flera gånger ramlade jag omkull i den djupa snön. När jag kom ut på isen kände jag efter att hjärtat slog och när jag lutade mig tätt emot hennes ansikte kunde jag ana hennes andedräkt.

Jag skulle inte orka bära henne upp till huset. Jag hämtade skottkärran som stod på baksidan av sjöboden. Innan jag hade lyckats få upp henne i den hade jag blivit genomblöt av svett. Så tung hade hon inte varit när vi känt varandra. Eller var det jag som hade förlorat så mycket i styrka? Harriet satt hoptryckt i skottkärran, en grotesk figur som fortfarande inte hade öppnat ögonen.

Vid strandkanten fastnade skottkärran. Ett kort ögonblick övervägde jag om jag skulle dra henne upp med hjälp av ett rep. Men jag

32 p

Det var exakt 37 år sedan jag försvann utan att förklara varför. Jag var 66 år. Alltså var hon 69, snart 70. Jag ville gå in och stänga dörren bakom mig. När jag sedan steg ut på trappan igen skulle hon vara borta.

Hon fanns inte. Vad hon än ville, så skulle hon förbli en

**6,2
CM**



Ibland är det lättare att se ovanför eller under texten.

8 p

Flera gånger ramlade jag omkull i den djupa snön. När jag kom ut på isen kände jag efter att hjärtat slog och när jag lutade mig tätt emot hennes ansikte kunde jag ana hennes andedräkt.

Jag skulle inte orka bära henne upp till huset. Jag hämtade skottkärran som stod på baksidan av sjöboden. Innan jag hade lyckats få upp henne i den hade jag blivit genomblöt av svett. Så tung hade hon inte varit när vi känt varandra. Eller var det jag som hade förlorat så mycket i styrka? Harriet satt hoptryckt i skottkärran, en grotesk figur som fortfarande inte hade öppnat ögonen.

Vid strandkanten fastnade skottkärran. Ett kort ögonblick övervägde jag om jag skulle dra henne upp med hjälp av ett rep. Men jag slog bort tanken, det var alltför ovärdigt. Jag hämtade en skyffel inne i båthuset och rensade stigen från snö. Svetten rann under min skjorta. Hela tiden höll jag ett öga på Harriet. Fortfarande var hon medvetslös. Jag kände på hennes puls igen. Den var snabb. Jag skottade för allt jag var värd.

Till sist lyckades jag få upp henne till huset. Katten satt på bänken under fönstret och betraktade det hela. Jag lade några bräder över trappan, öppnade ytterdörren och tog fart med skottkärran. Efter tre försök fick jag in Harriet och skottkärran i min tambur. Hunden låg under köksbordet och följde det hela med blicken. Jag körde ut honom, stängde dörren och lyfte upp Harriet i kökssoffan. Jag var så svettig och andfådd att jag var tvungen att sätta mig ner och vila innan jag började undersöka henne.

Jag mätte hennes blodtryck. Det var lågt men inte oroväckande. Jag tog av skorna och kände på hennes fötter. De var kalla men inte

48 p

Flera gånger ramlade jag omkull i den djupa snön. När jag kom ut på isen kände jag efter att hjärtat slog och när jag lutade mig tätt

**4
CM**



Hitta din bästa näthinneplats, BNP, och rör texten förbi ditt bästa öga.

8 p

Jag kände på hennes puls igen. Den var snabb. Jag skottade för allt jag var värd.

Till sist lyckades jag få upp henne till huset. Katten satt på bänken under fönstret och betraktade det hela. Jag lade några bräder över trappan, öppnade ytterdörren och tog fart med skottkärran. Efter tre försök fick jag in Harriet och skottkärran i min tambur. Hunden låg under köksbordet och följde det hela med blicken. Jag körde ut honom, stängde dörren och lyfte upp Harriet i kökssoffan. Jag var så svettig och andfådd att jag var tvungen att sätta mig ner och vila innan jag började undersöka henne.

Jag mätte hennes blodtryck. Det var lågt men inte oroväckande. Jag tog av skorna och kände på hennes fötter. De var kalla men inte stelfrusna. Hon hade alltså inte drabbats av förfrysning. Hennes läppar tydde inte heller på att hon var uttorkad. Pulsen gick långsamt ner till 66 slag i minuten.

Jag höll just på att lägga en kudde under hennes huvud när hon slog upp ögonen.

– Du luktar illa ur munnen, sa hon. Du har dålig andedräkt.

Det var hennes första ord efter alla dessa år. Jag hade hittat henne ute på isen, kämpat som en galning för att få in henne i mitt hus och det första hon sade var att min andedräkt var dålig. I det ögonblicket kände jag mig frestad att slänga ut henne igen. Jag hade inte bett henne komma, jag visste inte vad hon ville och jag kände hur mitt dåliga samvete vällde upp. Var hon här för att ställa mig till svars? Jag visste inte. Men kunde det finnas något annat skäl?

64 p

Jag kände på
hennes puls igen.
Den var snabb.
Jag skottade för
allt jag var värd.

**3,1
CM**



Se till att du håller ett exakt läsavstånd och rätt blickriktning.

8 p

Hennes läppar tydde inte heller på att hon var uttorkad. Pulsen gick långsamt ner till 66 slag i minuten.

Jag höll just på att lägga en kudde under hennes huvud när hon slog upp ögonen.

– Du luktar illa ur munnen, sa hon. Du har dålig andedräkt.

Det var hennes första ord efter alla dessa år. Jag hade hittat henne ute på isen, kämpat som en galning för att få in henne i mitt hus och det första hon sade var att min andedräkt var dålig. I det ögonblicket kände jag mig frestad att slänga ut henne igen. Jag hade inte bett henne komma, jag visste inte vad hon ville och jag kände hur mitt dåliga samvete välldes upp. Var hon här för att ställa mig till svars? Jag visste inte. Men kunde det finnas något annat skäl?

Jag insåg att jag var rädd. Det var som om en fälla hade slagit igen.

Harriet såg sig långsamt runt i rummet.

– Var är jag?

– I mitt kök. Jag såg dig ute på isen. Du hade ramlat. Jag tog in dig hit. Hur mår du?

– Jag mår bra. Men jag är trött.

– Vill du ha vatten?

Hon nickade. Jag hämtade ett glas. Hon skakade på huvudet när jag ville stötta henne och satte sig själv upp. Jag betraktade

80 p

Hennes läppar
tydde inte
heller på
att hon var

**2,5
CM**



SEnior-projektet vid Högskolan i Kalmar har under 2008 utvecklat material och en metodbok för människor som har åldersförändringar i ögats gula fläck och deras professionella supporters. Projektet har genomförts med stöd från Synskadades Riksförbund, Norges Blindeförbund, Dansk Blindesamfund, Ekhagastiftelsen och Centrer for Syn og Kommunikation i Köpenhamn.

Metoder och material har producerats på de nordiska språken med stöd från Nordiskt Utvecklingscenter för Handikapphjälpmedel, Helsingfors. Produktionen har också stöttats av företag som arbetar inom synområdet i Norden.

Projektgruppen för SEnior består av Krister Inde, projektledare och synpedagog samt optikerna Jörgen Gustafsson, Kirsten Kobberø och Gaute Mohn Jenssen samt synpedagogerna Jytte Mejlvang, Arne Tömta och ögonläkaren Kirsten Baggesen. Projektgruppen är ett norskt-svenskt-danskt team som tillsammans står bakom alla delar av materialet. Syncentraler och andra institutioner i Norden har hjälpt till med provanvändning och användartester och bidragit med värdefulla synpunkter.

I SEnior-serien ingår följande skrifter: KOM NÄRMARE, LÄSA MERA, ALLT MÖJLIGT samt Introduktion och träning av förstorande TV-system. I paketet finns också en MANUAL där allt material förklaras när det gäller funktion och hur man använder det.

Det gäller även BNP-TEST (BNP betyder Bästa NäthinnePlatsen), Avantimetern och MoviText, den rörliga datatexten.



Vision Enabling Laboratory
www.hik.se/ve/senior