

FAKTA

TrainYourEyes

- Formålet med TrainYourEyes er å optimalisere samsynet.
- Konseptet er dansk og søker å forbedre samsynet og synsferdighetene gjennom synstrening.
- Synstreningen fokuserer på koordineringsøvelser og balanseøvelser. Sterk øyemuskulatur gir bedre kontroll. Mye av treningen foregår ved hjelp av et dataprogram.
- Det finnes per i dag om lag 100 butikker med spesialutdannede optometriste i Danmark og Norge.
- I Danmark er TrainYourEyes fast samarbeidspartner for Team Denmark, tilsvarende den norske Olympiatoppen. Norske idrettsutøvere, som skiskytter Frode Andresen, har benyttet treningsprogrammet for å utvikle synsferdighetene sine. Skiskyterne Gunn Margit Andreasen og Tora Berger bruker også treningsprogrammet.

Kilde: www.trainyoureyes.com

FAKTA

Dårlig samsyn

Det kan skyldes dårlig samsyn dersom du har følgende symptomer:

- dårligere konsentrasjon utover dagen
- tretthet i og omkring øynene etter en dag foran dataskjermen
- teksten flyter ut og gjøres skarp igjen ved å spenne musklene rundt øynene
- problemer med å fokusere
- øynene bruker tid på å innstille seg hver gang man skifter fokus
- øyne som svir, klør eller renner, og som forverres utover dagen
- hodepine, ømhet eller tretthet i pannen og tinningen
- vanskeligheter med å omstille synet fra kort til lang avstand
- den samme linjen blir lest om igjen, og man har vanskeligheter med å orientere seg i en tekst
- at man av og til holder noe for det ene øyet eller lukker det.

Fakta: www.trainyoureyes.com

FAKTA

Test deg selv

Se på pekefingeren din. Dra fingeren rolig mot nesens. Følg fingertuppen med øynene. Ser du fingeren dobbelt før den når nesetippen din, kan det være et tegn på dårlig samsyn.

Kastet stein

Noen fant det for godt å kaste stein mot vinduene til en gullmedforretning i Storgata i Grimstad natt til søndag. Trolig var det forsøk på hærværk og neppe et innbruddsforsøk. Politiet anholdt to personer i området etterpå, men de ble sjekket ut av saken etter hvert.

Siv (47) øyner ny tilværelse



SYNSTRENINGEN: Siv T. Eppeland (til venstre) og Ellen M. Aleksandersen.

Siv Turid Eppeland har slitt med store synsproblemer siden hun var fem år. Nå øyner hun en ny tilværelse, takket være et beinhardt treningsprogram.

HILDEGUNN MELLESMO ASLAKSEN
hima@agderposten.no 99 42 01 88

Håndarbeid er Siv Turid Eppelands store hobby, men dårlig samsyn tvang henne til å legge sytøyet ned. Nå går hun i gang med hardangersøm.

– Før var et tøyestykke med hull i helt glatt. Når jeg skulle tre nålen, så jeg ikke at det var hull. Med en gang jeg skulle fokusere skarpt, forsvant alt, forteller Siv Turid Eppeland.

Det dårlige samsynet forstyrret henne også i jobben som lærer ved Åmli skole.

– Jeg hadde problemer med å hjelpe ungene på dataen. Jeg kunne ikke se forskjell på ikoner og gikk alltid inn på feil program.

Nå har 47-åringen tatt 30 studiepoeng i matematikk med dataundervisning.

Brillevansker

Synstrening var det som skulle til for å hjelpe Eppeland med problemer hun har stridd med siden hun var fem år.

Hun fikk briller som førsteklassing, men fant aldri briller som passet. Siden har hun byttet brilleglass annethvert år, gått fra den ene optikeren til den andre og oppsøkt både øyelege og ortoptist.

Ingen har kunnet hjelpe.

Stupte kråke

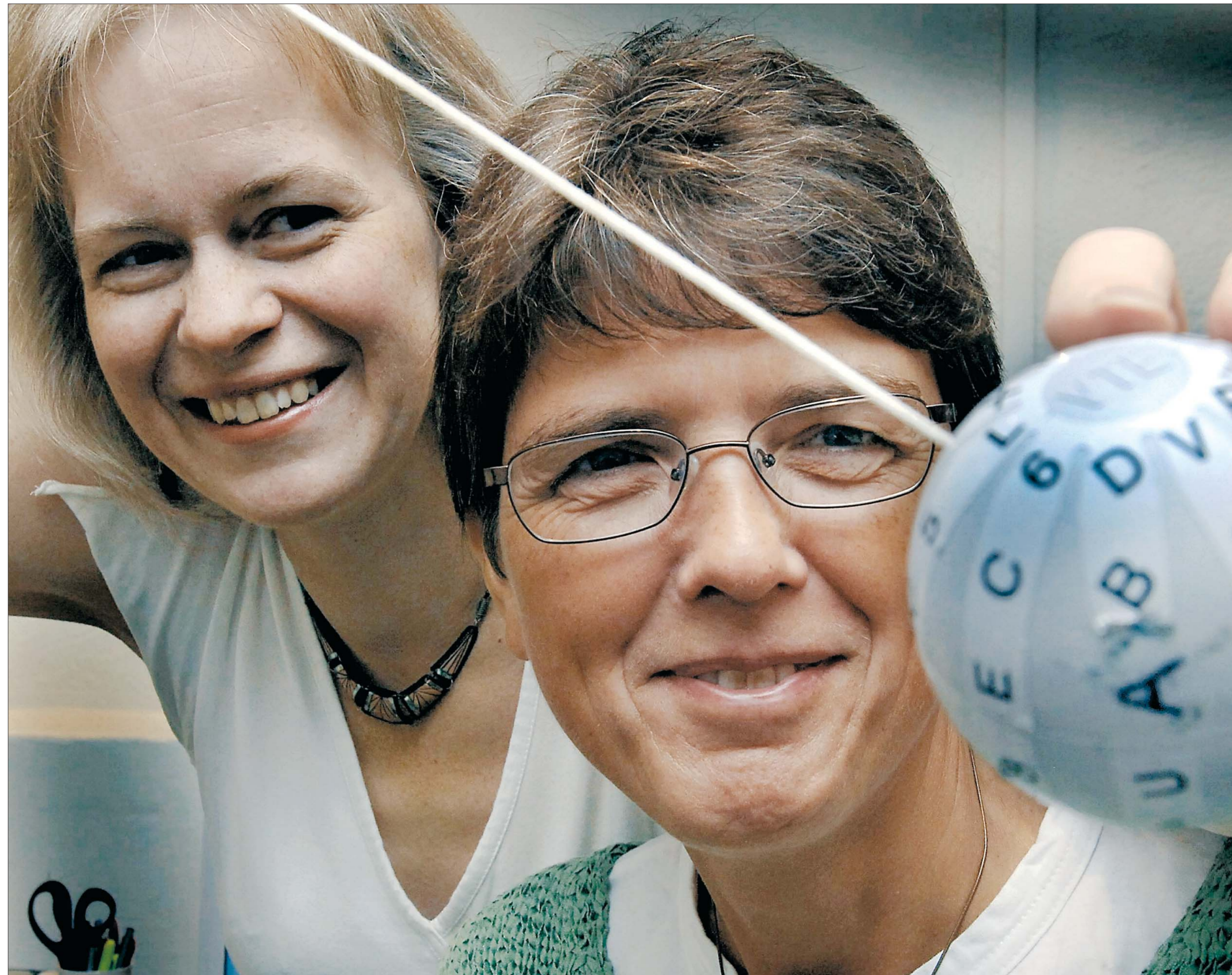
Da Eppeland oppsøkte optiker Ellen Marie Aleksandersen hos Interoptikk Brillehjørnet i Arendal, så optikeren noe ingen andre hadde sett.

– Jeg har ikke sett verken for eller siden det jeg så hos henne. Øynene pekte både opp og ned, og jeg begynte nesten å tvile på meg selv. Jeg så det som siste mulighet for henne å trene, for det måtte være noe med musklene hun ikke hadde kontroll over, sier Aleksandersen.

Dermed begynte et år med hard synstrening for Eppeland. Hun har balansert og snurret rundt til hun lå på gulvet.

Trening på data

Synstreningen følger et bestemt program, TrainYourEyes, utvik-



HARD TRENING: Optiker Ellen Marie Aleksandersen viser Siv Turid Eppeland bokstavballen som benyttes til synstrening.

FOTO: ERIK HOLAND

let av den danske optometristen Maria Beadle Kops. Det meste foregår på datamaskin.

Dagbladet fortalte nylig om

ti år gamle Lina Mo Rannekleiv, som økte leseferdighetene sine fra 28 ord i minuttet til 68 etter et halvt års trening

hos Ellen Marie Aleksandersen. – Jeg har alltid drevet med samsynstrening, men jeg følte ofte at jeg ikke kom i mål. Train-

YourEyes tar de beste øvelsene og setter det i system. Programmet kan brukes til alle, og jeg føler nå jeg får hjulpet mange på

en bedre måte, sier Aleksandersen.

Onsdag var Siv på sin siste slutttest. Hun har ikke trent si-

den jul, og resultatene er fortsatt tydelige.

Fremover skal hun holde samsynet ved like.

– Det har vært artig, men et blodslit også. Det er ikke rosenrødt hokuspokus. Det går tregt, og det er hardt, sier Eppeland.

Sendte opp raketter

Uten å se verken på klokke eller kalender, fant noen det for godt å sende opp et batteri av nyttårsraketter i Tvedestrand sentrum ved 03-tiden lørdag morgen. Det freste og smalt mens himmelen over det gamle ladested ble farget i alle regnbuens farger. Mang en strannaboer ble revet ut av søvnen, politiet ble varslet, men da var fyrmesterne over alle hauger.

Henger fikk sleng

En minibuss med tilhenger fikk sleng på hengeren ved viadukten på E18 ved avkjøringen til Lillesand, men den fulgte at hengeren slang inn i autovernet og lasten ble slengt utover.

Selv om klokken kun var 06.11 da ulykken skjedde lørdag morgen, måtte det noe trafikkdirigering til mens det ble ryddet opp på ulykkesstedet. Foruten hengeren som bar preg av sammenstøtet, ble også autovernet temmelig flatttrykt.

Stakk av

En beruset mopedfører skal ha gjort det utrygt både for seg selv og andre trafikanter i området Vesterveien/Strømmen fredag kveld. Politiet søkte etter mopedisten, men han hadde tydeligvis fått satt fra seg doningen før det gikk galt, for de fant ham ikke.

Festbråk roet seg

Fra Dalen i Gjerstad ble det meldt om høy musikk og festbråk fra et bolighus hvor en gjeng på seks-sju personer var samlet. Da politiet kom til stedet, dempet det hele seg betraktelig.

Musikk fra pub

Høy musikk var også problemet fra en pub i Storgata i Grimstad, politiet rykket ut og ba om lavere volum. Det ble etterkommet og klokken var da 00.35 natt til lørdag.

Bil til rette

En bileier fikk lørdag morgen gladmeldingen om at bilen som var stjålet, var funnet igjen i nærheten av brannstasjonen i Gjerstad.

Slåss på pub

Fra et serveringssted ved Teaterplassen i Arendal ble det meldt om slåsskamp mellom gjestene klokken 0237 natt til lørdag. Da politiet kom til stedet hadde gemyttene lagt seg og freden var gjenopprettet.

Elg til angrep

Skogens konge hadde ved 02.45-tiden lørdag morgen forvillet seg ut på E18 ved Nørholm, og det gikk ikke helt fredelig for seg. For elgen ville også være «king of the road» og ikke bare nektet den å flytte seg når det kom biler. Den morsket seg og gikk til angrep også. Det meldes ikke om skader på bilene, og elgen må ha foretrukket skog fremfor asfalt tross alt, for da politiet kom til Nørholm var den bråkjeeke elgen ikke å se.