

På sporet af et bedre syn

d. 22 februar 2017

https://scleroseforeningen.dk/nyhed/p%C3%A5-sporet-af-et-bedre-syn?utm_campaign=unspecified&utm_content=unspecified&utm_medium=email&utm_source=apsis-anp-3



I december blev Mette Larsen færdig med seks måneders synstræning. En mulighed, som hun selv måtte opsøge, for at gøre noget ved de problemer, som sclerosen havde forvoldt hendes syn.

For halvandet år siden startede Mette Larsens problemer med synet. To angreb lige efter hinanden havde udløst nystagmus, der fik synet til at hoppe og springe.

”Når man har et normalt syn til hverdag, så værdsætter man det jo ikke rigtigt, men mit største ønske var på det tidspunkt, at jeg kunne få det til at stå stille, for det var en forfærdelig følelse,” fortæller Mette Larsen.

Hverken hospitalet eller øjenlægen kunne stille noget op, og Mette måtte tage hjem med beskeden om, at hvis det ikke gik over af sig selv, så var der ikke meget at stille op.

Tog sagen i egen hånd

Til dagligt styrer hun fire computerskærme som sundheds-IT-konsulent, men det blev lidt af en udfordring, da nystagmus pludselig var en del af hendes hverdag. Derfor valgte hun at tage sagen i egen hånd.

”Jeg har virkelig søgt i øst og vest, for de kunne jo ikke fortælle mig, om det nogensinde blev bedre, men jeg tænkte, at jeg i hvert fald selv måtte prøve at gøre et eller andet.”

På det tidspunkt sprang nystagmus frem, hver gang hun vendte blikket lidt til siden, og hun blev enormt træt, når hun skulle holde fokus på en skærm lang tid af gangen. Et besøg på Sclerosehospitalet i Ry blev det, der fik Mette på sporet af synstræningen hos Train Your Eyes.

”Det kostede nogle kroner og øre, men jeg var nødt til at prøve det af. Det værste der kunne ske, ville jo være, at jeg sad tilbage om nogle år og tænkte, gad vide hvad det ville have ført til, hvis jeg havde prøvet,” forklarer Mette.

Klar, parat, start

Træningen startede i juli sidste år. Mette var først igennem nogle tests, og derefter begyndte hjemmetræning og kontroller med optometrister. Det viste sig, at problemerne ikke kun var den hoppende nystagmus, men også et dovent øje. Måske havde det dovne øje været der i mange år, men det var højst sandsynligt blevet værre, fordi øjet oplevede så mange provokationer.

Mette fik øvelser med hjem, hver gang hun var til kontrol. Der blev hun også testet i den forrige uges øvelser, så hun var sikker på, at synet udviklede sig.

”Jeg fik både syns- og balanceøvelser, fordi jeg var udfordret på begge ting. Det var forskellige simple øvelser til at starte med, og så blev der bygget på undervejs,” fortæller hun og fortsætter:

”Jeg startede med lidt mere end en halv times hjemmetræning hver dag, men det fandt jeg hurtigt ud af, at jeg ikke kunne, for det bliver øjnene simpelthen for trætte af, fordi det er så intensivt.”

En vilje der kan klare det meste

Det var ikke uden udfordringer, at Mette kom igennem træningsforløbet af sit syn. Undervejs oplevede hun store ubehag i kroppen, når hun lavede forskellige syns- og balanceøvelser. Alligevel havde hun kun ét mål i sigte, og det var at investere så meget energi og vilje i forløbet som muligt.

”Ellers ville jeg ikke have fået det mest optimale ud af det, så selvom det har været ubehageligt og træls til tider, så har det været det hele værd.”

En anden ting, som har hjulpet hende igennem de seks måneder, hvor træningen stod på, er dagbogen. Den blev hver dag hevet frem efter træningen, så hun kunne følge med i sin udvikling. I løbet af de mere håbløse dage var den god at bladre i, da den mindede om, hvor mange fremskridt træningen førte med sig.

For fremskridt har der været under hele Mettes forløb, og hun fortryder slet ikke, at hun sprang ud i noget, som kun få mennesker med sclerose har prøvet tidligere.

”Jeg er sindssyg positiv over den måde, som det har rykket mig. Jeg kan mærke, at min balance er blevet bedre, og jeg kan få mine øjne meget længere ud til siden, før de begynder at hoppe en smule,” forklarer hun og siger, at det også har haft stor effekt i forhold til hendes arbejde.

”Før blev jeg meget træt, når jeg kiggede ind i skærmene, og jeg havde også svært ved at se på linje. Når man skal overskue fire skærme og springer fra skærm til skærm, så er det lige med at finde det punkt, du leder efter. Det er jeg meget bedre til nu.”

Forskellige behov kan sagtens tilpasses

Sclerosen har medført en sovende fornemmelse i hele venstre side og under fødderne på Mette. Men der er også den mentale træthed, som rammer, og så alt det med synet. Selvom man måske har endnu flere udfordringer, så tror Mette, at man sagtens kan få noget ud af

synstræningen. Programmet bliver nemlig tilpasset de forskellige behov, som man nu en gang har, men det kræver én ting, hvis man vil have noget ud af det.

”Man er nødt til at lægge engagement og arbejde i det selv, for at det lykkes,” understreger hun og synes, at det er vigtigt, at muligheden for synstræning bliver delt.

”Man bliver lidt overladt til sig selv, når man har været igennem det, man nu skal på hospitalet, når man har fået sin medicin og går til kontrol. Så er der ikke rigtig mere, og derfor er der mange, der er villige til at prøve noget af, som måske er lidt mere alternativt, og som ikke er anbefalet af Sundhedsstyrelsen.”

Man er aldrig helt færdig

Selvom det kun tog seks måneder, før Mette mærkede store forbedringer på synet og balancen, og træningsprogrammet sluttede, bliver hun aldrig helt færdig med at træne og teste.

Hver dag lægger hun et par øvelser ind i de daglige rutiner. Hun snurrer en omgang, når hun tømmer opvaskemaskinen, for at træne balancen, eller vender hovedet, når hun kører bil, så blikket er nødt til at dreje, før hun kan se vejen. De øvelser er med til, at Mette holder synet og balancen ved lige, for man ved endnu ikke, om sclerose langsomt kan forværre synet igen, når først man stopper med at træne.



Sara Bangsbo

Journalistpraktikant

sba@scleroseforeningen.dk