

Nr 18 | NOVEMBER 2013



LÄS MER PÅ WEBBEN!

MEDIA
PLANET

DINA ÖGON

— Missa inte —

TRENDIG I HÖST

Bågarna som ger dig snyggaste looken

FRAMHÄV ÖGONEN

Det senaste inom ögonfransförlängning

BEHANDLA DIN GRÅSTARR

Medfinansiering ger dig nya möjligheter

Ta hand om dina ögon i höstmörkret

Carl-Johan Bergman: Som skidskytt är synen det viktigaste jag har. Karriären kan vara slut om man inte ser perfekt.

MEMIRA (CARL-JOHAN BERGMAN)

FOTO: SPECSAVERS (LOTTA GREY)



Har du tröttnat på
lågpris, dåliga kopior och ofullständiga syntester?

Då är du välkommen till någon av våra 136 butiker.

KlarSynt.

SVERIGES STÖRSTA BUTIKSÄGDA OPTIKERKEDJA. WWW.KLARSYNT.SE

UTMANINGAR

Jag valde yrke på slutet av 70-talet när operationerna för närsynthet utvecklades. Ögonsjukvården har sedan dess haft **en fascinerande teknisk utveckling** som bara fortsätter accelerera.

Med fokus på ögon & kvalitet



Susanne Albrecht
Leg. Ögonsjuksköterska -
Ordförande i Riksföreningen för
Ögonsjukvård
FOTO: PRIVAT

Patientvärdet ligger i kvaliteten på resultatet, det vill säga att individen upplever att synen blir bättre.

Dagens nutids-människa omger sig med synkrävande attribut som smartphones, internet och datorer. Att förse individen med korrekta glasögon eller kontaktlinser förbättrar synkvaliteten.

Kvaliteten på resultatet

Den stilmedvetna kan dessutom glädja sig åt att dagens glasögonbågar är fantastisk snygga och kan förstärka den personliga stilen på ett ögonblick. Det grepp som krävs idag för att hälso- och sjukvården ska förbättras är att fokusera på kvalitet och inte på att operera exempelvis så många kataraktoperationer som möjligt. Patientvärdet ligger i kvaliteten på resultatet, det vill säga att individen upplever att synen blir bättre. Fördjupat samarbete mellan optiker och vårdaktörer med fokus på synkvalitet vore en önskvärd utveckling.

En sjuksköterska med specialisering i ögonsjukvård har kompetens att ansvara för omvårdnad och behandling av patienter med

ögonsjukdomar eller symptom från ögonen orsakade av andra sjukdomar. Ögonsjuksköterskan har självständiga mottagningar med funktionstest av synskärpa, färgseende, synfält, undersökning av ögonbotten etcetera. Inom operationsverksamhet medverkar ögonsjuksköterskan vid katarakt- och refraktiv kirurgi, näthinne- och glaskroppskirurgi, hornhinnetransplantationer, skelningskirurgi samt plastikkirurgi. Utbildningen i Sverige är en ettårig vidareutbildning för legitimerade sjuksköterskor, som finns i Halmstad och Stockholm.

Sanningen om gula fläcken

I dagligt tal hörs folk säga att de har gula fläcken, med avsikt att berätta att de har fått makuladegeneration. Gula fläcken är delen av näthinna där lättsynen finns. Men när man tittar in i ögat är området rött och inte gult. Hur kan det då komma sig att det heter gula fläcken? Benämningen tillkom vid undersökning av preparat och den gula fläcken var gul på grund av avsaknad av blodförsörjning. På en frisk person är således gula fläcken

röd. Blodförsörjningen kommer från åderhinnan belägen bakom näthinna. Vid makuladegeneration har området förändrats med inlagring av pigment eller vätska som leder till att synen störs, raka linjer kan bli krokiga.

Idag finns det behandling att tillgå för den våta formen av makuladegeneration, bestående av injektioner som minskar vätskan i ögat och synförbättring kan uppnås.

Mitt arbete i "guldgruvan"

Idag arbetar jag med hälso- och sjukvårdsutveckling inom nationella kvalitetsregister. Vid översynen 2011 benämndes kvalitetsregistren som hälso- och sjukvårdens guldgruva. Registercentrum Syd EyeNet Sweden ansvarar för ett antal nationella register bland annat inom ögonsjukvård, vars statistik visar resultatet av sjukvård utförd i Sverige samt gör jämförelser mellan regioner, landsting och sjukhus.

Nationella kvalitetsregister är ett unikt system av kvalitetsverktyg som ger möjlighet att utveckla kvaliteten i vården.



REDAKTIONEN



Alexandra Wiseman
Projektledare, Dina ögon.
FOTO: ALEXANDRA WISEMAN

Våra ögon utgör en stor del av våra vardagliga upplevelser. Därför är det så viktigt att vi tar hand om dem kontinuerligt för att bibehålla en bra syn och frisk ögonhälsa. Med denna tidning hoppas jag att du lär dig mer om dina ögon, hittar massor av inspiration och lättare finner rätt aktörer att vända dig till.
Trevlig läsning!

MEDIA PLANET

Vi får våra läsare att lyckas!

DINA ÖGON NR 18, NOVEMBER 2013

Ansvarig för denna utgåva:

Projektledare: Alexandra Wiseman**Tel:** 08-510 053 00**E-post:**

alexandra.wiseman@mediaplanet.com

Verkställande direktör:

Joanna Rydbeck

Redaktionschef: Martin Björinge**Affärsutvecklare:** Richard Waller**Layout:** Daniel Di Meo**Distribution:** Svenska Dagbladet,

November 2013

Tryckeri: V-Tab**Repro:** Bert Lindevall**Mediaplanet kontaktinformation:****Tel:** 08-510 053 00**Fax:** 08-510 053 99**E-post:** synpunkter@mediaplanet.com**Vid förfrågningar kontakta:**

Richard Waller

Citera oss gärna, men ange källan.

Mediaplanets affärsidé är att leverera nya kunder till våra annonsörer. Genom intressanta artiklar med hög kvalitet motiverar vi våra läsare att agera.

Seminarium

Allt ljus på jobbet

Om vinster med bra belysning i arbetslivet

Snygga lampor och mysbelysning ger inte alltid det bästa arbetsljuset. Att se dåligt kan leda till belastningsskador för att man spänner sig och kisar. Är ljuset bra mår man bättre och jobbar mer effektivt. På förmiddagsseminariet om syn och belysning får du djupare kunskap om vinsterna med bra syn och belysning i arbetslivet.

Ur programmet:

- Per Nylén (verksam vid KTH och Arbetsmiljöverket) om synen, ljuset och att skapa bättre synergonomi

- Peder Wibom (teknisk chef på belysningsföretag) om hur man väljer rätt belysning
- energirådgivare om klimatsmart belysning med bibehållen ljuskvalitet
- optiker om de senaste synhjälpmedlen.

Umeå 26/11, Jönköping 5/12, Malmö 15/1, Göteborg 21/1 och Stockholm 30/1.

500 kr inkl. lunch och boken "Syn och belysning i arbetslivet". Prevent arbetar med arbetsmiljöfrågor på uppdrag av LO, PTK och Svenskt Näringsliv.



Läs mer eller
anmäl dig:
[prevent.se/
seminarier](http://prevent.se/seminarier)

Prevent
ARBETSMILJÖ I SAMVERKAN
SVENSKT NÄRINGSLIV, LO & PTK

TRÖTTA ÖGON MITT PÅ DAGEN?

DROPP, DROPP



STUREOPTIKERN
STOCKHOLM

STUREOPTIKERN | GREV TUREGATAN 9 | 114 46 STOCKHOLM | 08 611 55 00 | STUREOPTIKERN.SE

NYHETER

Svenskarna ser dåligt. Många söker sig till ögonkliniker för att korrigera sina synfel.

FÅ PERFECT SYN PÅ EN KVART

ÖGONLASER

OPERATION

Vi har träffat skidskytten **Carl-Johan Bergman** som opererat ögonen med laser. Han berättar om vilken boost det var för karriären att se perfekt igen och slippa glasögon som immar eller linser som strular.

Det är fler som har synfel än felfri syn. Omkring 40 procent av de vuxna svenskarerna är när- eller översynta, jämfört med 27 procent som har inte har något synfel. För dem som av olika anledningar inte vill använda glasögon eller linser längre så kan en ögonoperation vara ett bra alternativ. Men en operation är inte för alla.

20 års gräns gäller

För att kunna korrigera ögonen kirurgiskt så måste synen ha hunnit stabiliserats, vilket oftast sker i 18-årsåldern. Synfelsoperationen rekommenderas vanligen från 20 års ålder när synen varit stabil i minst två år. Man ska inte ha några kända sjukdomar och inte heller vara gravid eller amma. Ögonlaser är den metod som flest använder. Men är man över 40 år och har dålig syn på grund av ålderssynthet och behöver läsglasögon, då kan så kallad RLE-kirurgi vara mest lämplig. Det innebär att den naturliga linsen i ögat ersätts av en konstgjord lins. Har man väldigt stora synfel kan ICL, det vill säga linsimplantat, vara det bästa

alternativet. Då sätter man in en extra konstgjord lins framför ögats egen lins. Denna metod passar även dem som har tunna hornhinnor där laserteknik inte är optimalt.

Oavsett om man ser dåligt på nära eller på långt håll, så kan ögonlaser vara ett vettigt alternativ om man vill korrigera sitt synfel.

När synen är A och O

Oavsett om man ser dåligt på nära eller på långt håll, så kan ögonlaser vara ett vettigt alternativ om man vill korrigera sitt synfel. Likaså vid astigmatism, det vill säga när man har ett brytningsfel. För personer som i sitt jobb kräver perfekt syn utan glasögon eller linser, till exempel idrottsmän, kan en ögonoperation göra hela skillnaden. På en mellanlandning på Arlanda fick vi tag på skidskytten Carl-Johan Bergman. Han valde att 2005 korrigera ögonen med laser.

– Som skidskytt är synen det viktigaste jag har. Karriären kan vara slut om man inte ser perfekt. Det var ett helsike med glasögon och när jag skulle ligga still för att skjuta så bildades tårvätska. Jag blev därför väldigt glad när jag fick reda på att man kunde få bra syn med en ögonlaserbehandling. Jag är ett teknikfan och gjorde

PROFIL



Carl-Johan Bergman

■ **Yrke:** Skidskytt på heltid sedan 2002
 ■ **Ålder:** 35 år
 ■ **Familj:** Frun Liv Kjersti Bergman och dottern Lisa 1,5 år
 ■ **Född:** I Ekshärad
 ■ **Bor:** Utanför Lillehammer
 ■ **Aktuell med:** Tränar inför världscupen i Östersund i slutet av november och vinter-OS i ryska Sochi i februari 2014.

de mycket research. Jag såg bara möjligheter med en ögonlaseroperation.

Vid en ögonlaserbehandling korrigeras synfelet i ögats främre del med hjälp av laser, genom att man ändrar ögats brytpunkt för ljuset. Det finns olika typer av laserbehandlingar, Carl-Johan Bergman opererades med FS-LASIK-metoden som innebär att man gör ett lock av hornhinnans yttersta cellager med hjälp av en fin laserstråle. I snittytan korrigeras synfelet och därefter vikts locket tillbaka och behandlingen är klar.

Tar inte mer än 15 minuter

– Det var otroligt smidigt. Jag tränade på förmiddagen och gick direkt till ögonkliniken för operation. Ingreppet tog inte mer än 15 minuter och sedan såg jag på båda ögonen.

Ögonen kan även vara lite grumliga och ljusskygga direkt efter ingreppet. Carl-Johan berättar att han opererades en solig dag.

– Jag minns att jag väntade på att solen skulle gå ner den första kvällen, solljuset kändes starkt för ögonen. Dagen efter var allt i sin ordning, jag såg helt perfekt. När vi avslutar vårt samtal ska Carl-Johan strax kliva på planet mot Kiruna och vidare till svenskfinska Muonio för två veckors träningsläger. Säsongen är i full gång och med bra syn är träningen inte längre något hinder.

ULRIKA FALLENIUS

redaktionen@mediaplanet.com



■ När började du med skidskytte?

– Jag var runt 13 år när jag först provade skidskytte. När jag senare pluggade till civilingenjör på universitetet i Luleå började jag träna alltmer och bestämde mig när vid 22 år att istället träna på heltid och elitsatsa. Nu är jag ”gubbe” i gänget, still going strong!

■ Hur ser en typisk vardag ut?

– När jag är hemma så går jag upp när min dotter vaknar vid 6-tiden. Vi äter



Ge dina ögon en riktig genomgång hos två av Sveriges bäst utbildade optiker.

Vi genomför ögonbottenundersökning, synfältsundersökning, inspektion av ögats lins samt ögontrycksmätning och kan på detta sätt hitta bl.a. glaukom, gråstarr och ålders- eller andra förändringar på näthinnan mycket tidigare än vid en traditionell synundersökning.

Anders Wedin & Kajsa Söderberg har förutom optikerutbildning även en medicine magisterexamen. Denna utökade kunskap i kombination med den höga utrustningsnivån på mottagningen gör att vi på ett mycket tidigt stadium kan upptäcka förändringar som t.ex. glaukom (grön starr) grå starr, och ålders- eller andraförändringar på näthinnan.

Wedin & Söderberg.

Hos oss får du kompetens, valfrihet och omtanke
 08-12 20 33 33, Hammarby Allé 32, www.wedin-soderberg.se

Besvärar du av rinnande, svidande eller torra ögon?



Vi utreder och behandlar torra ögon.

Boka tid hos våra kunniga optiker!

Optikboden.

Ringvägen 63, Stockholm
 08-644 30 10
www.optikboden.se

För din ögonhälsa

Ögonundersökning och avancerad diagnostik av bl.a:

- Ögats tryck
- Refraktiva egenskaper och binokulära funktioner
- Synfältet och dess eventuella förändringar
- Ögonbottenfotografering samt skiktbild
- Specialkontaktlinser
- Vid behov remiss till läkarbehandling

För ögontorrhet:

- Undersökning av tårvätskan
- Hjälpmedel för ögontorrhet

För lässvårigheter:

- Undersökning och hjälpmedel för lässvårigheter



Michaela Nemes Dorrell
 MRK Klinisk Optometri
 Låg optiker



STOCKHOLMS SYNKLINIK
 Dina ögon är värda en riktig undersökning

Karlavägen 108, Plan 5, 115 26 Stockholm
 Telefon 08-662 14 14
 e-post: info@stockholmssynklinik.se
www.stockholmssynklinik.se

MeniconZ Night

Korrigerar din närsynthet medan du sover och njut av bra syn hela dagen utan glasögon eller linser

Prata med din Optiker!

Din Optiker
Linskliniken.com
 ögon | linser | bågar
 Grev Turegatan 63 - Tel: 08-6637394 - www.linskliniken.com



FOTO: MEMIRA

SMIDIG OPERATION. Det var otroligt smidigt. Jag tränade på förmiddagen och gick direkt till ögonkliniken för operation. Ingreppet tog inte mer än 15 minuter och sedan såg jag på båda ögonen, berättar Carl-Johan Bergman.

PHOTO: NAME SURNAME

frukost och sedan lämnar jag henne på dagis vid 8. Därifrån går jag till träningsarenan för mitt förmiddagsspass som jag kör i 2,5 timme. Sedan åker jag hem för lunch och vila på sängen en stund, innan det är dags att gå ut och träna i ytterligare 2 timmar. Träningspasset följs av middag och sedan nattning av den lilla, ja det går i ett.

■ Hur ser träningsåret ut?

-Vi tränar på heltid året runt med ett träningsuppehåll på 2-3 veckor i april. Tidigare jobbade jag lite med programmering, men när

man tränar så här mycket är återhämtning det allra viktigaste och då funkade det inte att göra något annat vid sidan om. Nu är jag dessutom pappa och vill ägna min lediga tid åt familjen. Det gäller att optimera vardagen.

■ Vad äter du för att orka träna så mycket?

-Jag äter så vanligt som möjligt, riktig mat, inga kosttillskott. Det funkade jättebra. Däremot måste jag äta mycket fet mat, och självklart är mitt kaloriintag mycket högre än gemene mans.

■ Vad händer nu?

-Nu är jag på väg till ett träningsläger i Torsdalen, vi fokuserar främst på världscupen i Östersund. Det är en månad kvar och det känns som om jag är "på gång", särskilt som vi kommer träna på snö från och med nu. Därefter är det givetvis OS som gäller för hela slanten. Att träna inför ett OS triggade verkligen motivationen, vilket är den allra viktigaste faktorn.

■ Vi önskar dig lycka till denna säsong!

-Tack!

Förbättra din synergonomiska miljö
Idag arbetar många framför en dator. Men hur mår vi av att tillbringa så mycket tid vid en skärm och hur påverkar det våra ögon?

Susanne Glimne är optiker, undervisar på Optikerprogrammet, KI, och är doktorand inom synergonomi. Hon förklarar, Synergonomi handlar om samspelet mellan människans synförsättningar, ljus, belysning och miljö i syfte att optimera hälsa. Om miljön runt omkring oss inte är synergonomiskt anpassad kan man drabbas av synansträngning. Det betyder att ögonen blir trötta och då ställer vi om vår kropp, omedvetet. Det kan leda till påverkan på muskler och skelett, vi får kanske ont i nacke, skuldror och axlar. Man kan också drabbas av andra besvär, att ögonen blir röda, tårögda, de kanske svider och kliar, eller huvudvärk.

■ Har du några tips på hur man förbättrar den synergonomiska miljön?

-Javisst. Placera armaturer så att de inte bländar dig, varken direkt eller indirekt och använd rätt bländskydd. Tänk också på att ögat ställer in sig nära den genomsnittliga ljusstyrkan i synfältet. Därför vill man inte ha för starka kontraster mellan de olika delarna i ett rum. Kontraster är dock viktigt när man läser, att det inte är en suddig text och att den inte är för liten. Man ska kontrollera så att man har rätt inställningar och rekommenderad upplösning på bildskärmen. Här spelar också inredning roll, undvik ytor som är blanka, det är viktigt att det enkelt går att justera tillgång till dagsljus. Skärmen bör stå vinkelrätt mot fönstren.

CÉLINE HAMILTON

redaktionen@mediaplanet.com

Det börjar med en förundersökning... ...och slutar i Peru!

Med en ögonoperation kan du slippa ditt synfel. Samtidigt kan dina gamla glasögon ge stor glädje i en annan del av världen genom vårt samarbete med Vision for All.

Nu erbjuder vi 1 000 kr för dina gamla glasögon om du opererar ditt synfel före den 30 november. Vi skänker dem till Vision for All, en hjälporganisation som reser världen runt och genomför synundersökningar och provar ut rätt glasögon till människor som inte har möjlighet att ska a dem själva. Tänk dig att dina glasögon faktiskt kan hamna i Peru!

Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

020-61 62 00 • www.memira.se

Vi finns nära dig med 29 kliniker över hela Sverige.



1 000 kr
för dina gamla
glasögon
tom 30/11

memira
för din syn

NYHETER

För att lindra besvär med torra ögon så kan några droppar av olje -och tårsubstitut vara en bra idé för att få en smörjande effekt.

– Michael Tadjer



FRÅGOR & SVAR

ÖGONLOCKSPLASTIK
Få pigga ögon igen!
Med hjälp av ögonlocksplastik kan du enkelt slippa trötta ögon och besvär av hängande ögonlock. Dr. Ron van Raath svarar på frågor om ögonlocksplastik.

■ När gör man en ögonlocksplastik?
– Ögonlocksplastik är indicerad när huden hänger för mycket eller när man har påsar under ögonen.

■ I vilken ålder ska man låta utföra en ögonlocksplastik?
– Det är inte din specifika ålder som räknas, utan din hälsostatus och plastikkirurgens bedömning av dina specifika förutsättningar. Vanligtvis ligger åldern från cirka 35 år och uppåt.

■ Hur väljer man rätt läkare?
– Att välja en plastikkirurg med stor erfarenhet av estetiska operationer är en bra början. Rekommendationer från nöjda patienter eller information på internet kan också hjälpa till.

■ Sker ingreppet under lokalbedövning eller narkos?
– Vanligtvis under lokalbedövning, ibland i kombination med ett lugnande medel.

■ Hur lång tid tar det mellan ingreppet och slutresultatet?
– Efter några veckor ser man redan skillnad och svullnaden har avtagit. Slutresultatet tar ett par månader.

REDAKTIONEN

redaktionen@mediaplanet.com

Torra ögon, ett vanligt problem

Känns dina ögon trötta, är du känslig för starkt ljus och måste ofta klia dig i ögonen? Besvär med torra ögon är ett väldigt vanligt problem - lär dig känna igen symptomen!

TORRA ÖGON

SYMPTOM

Det är skillnad på torra ögon och äkta torra ögon, det vanligaste är att man har torra ögon, vilket innebär en sämre kvalitet på tårarna. Har en person däremot äkta torra ögon innebär det att personen kan vara reumatiker eller lida av till exempel Sjögrens Syndrom, som är en allvarlig form av äkta torra ögon.



Michael Tadjer
Ögonläkare.
FOTO: ELIN KINIMAN

– Äkta torra ögon får man av en reumatiskt sjukdom och det är mycket ovanligt. Då kommer det inte en droppe. Den stora gruppen är de som har dålig kvalitet på tårarna, det är nästan som en folksjukdom. De vanligaste symptomen är att det känns som det sticker, ögonen blir röda och irriterade, säger **Michael Tadjer**, ögonläkare.

■ Rinnande ögon

Det vanligaste, torra ögon, är ett tillstånd som orsakas då ögonen producerar för lite tårvätska eller att tårarna som produceras avdunstar för fort, eller en kombination av de båda. Tårvätskan hjäl-

per dina ögon att hela tiden vara fuktiga, friska och bekväma.

– Besvär med rinnande ögon kanske inte associerar med torra ögon, men det är ett av de vanligaste symptomen på torra ögon, som en följd av att ögonen inte lyckas hålla kvar tårvätska som den ska vilket triggar tårkörtlarna att producera mer tårvätska för att spola ögonen, säger Michael Tadjer.

Väder och vind

Tårfilmens kvalitet och torra ögon kan beror på en rad olika orsaker som till exempel miljöfaktorer som sol, vind, dammiga och rökiga miljöer. Även höjda temperaturer och en avsaknad av fukt kan leda

till att tårvätskan avdunstar fortare än vad man kan ersätta den.

– Nu på vintern kan man känna sig mer torr i ögonen eftersom att luften blir torrare och det blir mer blåsig. På somrarna däremot, morgon och kvällstid om det är fuktigt är det ganska behagligt för ögonen, säger Michael Tadjer.

■ Hjälpmedel

För att lindra besvär med torra ögon så kan några droppar av olje -och tårsubstitut vara en bra idé för att få en smörjande effekt. Olje- och tårsubstitut finns att köpa hos optiker och på apotek.

– Om du har äkta torra ögon finns det både behandlingar som är receptbelagda och icke receptbelagda, man kan till exempel behandla ögonen med gelédroppar. Har man den vanligare formen av torra ögon så kan man rengöra vid ögonlockskanterna, antingen med vatten och bomull eller med antibiotika och droppar, avslutar Michael Tadjer.

EMELIE VON PLATEN

redaktionen@mediaplanet.com

→ OM TORRA ÖGON

■ Torra ögon kan bero på:

- **Yttre faktorer** som torr luft eller blåsig väder.
- **Åldrande** eller hormonella förändringar.
- **Autoimmuna sjukdomar**, till exempel Sjögrens syndrom.
- **Vissa typer** av medicinering.
- **Vid minskad blinkning.**

■ Tips för dina torra ögon:

- **Använd solglasögon**
- **Om du ska köra bil långt**, rikta bort bilfläkten från ögonen.
- **Glöm inte** att blinka ofta!
- **Använd olje** eller tårsubstitut
- **Uppsök läkare** vid större besvär.

Enkelt ingrepp hjälper mot trötta ögon

Ögonlocksoperationer är det vanligaste plastikkirurgiska ingrepp som utförs på Sofiahemmet.

– Vi är noggranna med att ingreppet ska bli bra. Det är viktigt att patienterna blir nöjda, säger Leif Gylbert, plastikkirurg på Sofiahemmet. Allt för tunga ögonlock kan vara besvärligt. Dels kan det ge ett ganska sömning intryck, dels kan det försämra synen. Vissa försöker kompensera för sina tunga ögonlock genom att rynka pannan, men det ger ofta andra besvär.

– Jag har haft patienter med kronisk huvudvärk i flera år, berättar Leif

Gylbert. Först när de har opererat ögonlocken har huvudvärken försvunnit.

De flesta patienter kommer dock för att de fått höra att de ser trötta ut fastän de inte är det. När Leif Gylbert pratar om ögonlocksoperationer menar han både övre och undre ögonlocken, men de flesta av hans patienter behöver bara operera de övre. Operationen sker under lokalbedövning och utförs genom att kirurgen lägger ett snitt 6-8 mm ovanför ögonfransarna och tar bort överskottshuden.

Leif Gylbert har valt att utföra operationen med kniv och inte med

laser eftersom värmen i lasern dödar många hudceller vilket i sin tur gör att ärrät läker sämre. I samband med operationen kan man också trimma de fettkuddar som vi har runt ögat eftersom de ofta buktar ut med åren. – Vi utför mellan 100 och 150 sådana operationer om året, berättar Leif Gylbert. Själva operationen är enkel och läkningen går snabbt. Stygnen brukar vi ta redan efter 5-6 dagar och ärren blir smala och diskreta. Att operera ögonlocken är ett enkelt sätt att få ögonen att se lite piggare ut.



SOPHIAHEMMET SJUKHUS

Plastikkirurgen Leif Gylbert



Trötta ögon kan bero på att du har torra ögon, och orsakas oftast av du arbetar vid datorn, läser, bär kontaktlinser eller vistas i torra inomhusmiljöer. Men det finns en enkel lösning som ger omedelbar och långverkande lindring.

Systane® Ultra säljs på apotek och hos utvalda optiker. www.systane.se



PIGGA ÖGON

GOODBYE DRY EYES, HELLO OPTIVE™



En **komplett lösning** för torra ögon som ger djup långverkande symptomlindring och enastående komfort.¹⁻⁵

optive®



optive
PLUS™

FÖR **OBALANS I TÅRVÄTSKAN** OCH I **LIPIDSKIKTET**



LEARN ABOUT

OSMO MAX™



TECHNOLOGY

www.optive.se

ND/0011/2013 Date of Preparation: January 2013

1. Kaercher T, et al. *Clin Ophthalmol*. 2009;3:33-39.
2. Simmons PA, et al. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2007;48: E-Abstract 428.
3. Beard B, et al. Presented at: Annual Meeting of the American Academy of Optometry; 2011.
4. Data on file, Allergan, Inc. CSR 9965-002. 5. Data on file, Allergan, Inc. CSR 9965-001.

optive
FAMILY



ALLERGAN
Ophthalmology

Allergan Norden, Johanneslundsvägen 3-5,
194 81 Upplands Väsby, Tel: +46 8 594 100 00

NYHETER



Synfel begränsar en bilförarens reaktionsförmåga och **kan göra dem till en fara** för både sig själva och andra i trafiken.



FOTO: THINKSTOCK

OPTIK

Optiker: ett meningsfullt yrke

Från att slipa glas till ögonundersökningar med högteknologisk utrustning. Optikeryrket är under konstant utveckling och lockar allt fler.

I takt med att vi blir allt äldre och att fler därmed får sämre syn eller drabbas av ögonsjukdomar, har optikerns roll blivit viktigare. Optikeryrket har gått från att vara hantverksinriktad till hälso- och sjukvårdsorienterad.

– Idag lagar optikern inte glasögon, utan undersöker synen med avancerad utrustning. Optikern spelar en viktig roll genom att vara den första i vårdkedjan som möter personen. Det är ett spännande yrke då optikern får möjlighet att hjälpa människor till bättre syn, något som är viktigt för de allra flesta, säger Rune Brautaset, docent och programdirektor för optikerprogrammet.

Optikern spelar en viktig roll genom att vara den första i vårdkedjan som möter personen.

Flera karriärvägar

Det är inte bara hos optikerkedjorna jobben finns. I allt större utsträckning anställs idag optiker på ögonkliniker inom landstinget eller på privata ögonläkarmottagningar.

– Det råder brist på ögonläkare och ögonsköterskor, och genom att ta vara på den legitimerade optikerns medicinska kompetens kan fler personer få tid på ögonkliniker för undersökning och eventuellt behandling.

På det treåriga optikerprogrammet i Stockholm och Kalmar examineras ca 80 personer varje år. Alla får enligt Rune Brautaset jobb efteråt.

ULRIKA FALLENIOUS

redaktionen@mediaplanet.com



FOTO: THINKSTOCK



FOTO: THINKSTOCK

Ny teknik ger dig bättre mörkerseende

Många upplever bilkörning på kvällen som påfrestande, särskilt under den mörka årstiden.

MÖRKERSEENDE

FORDON

När vi kör bil i mörker är det naturligt svårare att urskilja människor, djur och föremål. Inte minst utsätts ögat för stora påfrestningar när vi bländas av gatulampor eller av strålkastarljuset från mötande bilar. Dåligt mörkerseende är något många besväras av, men även dagtid är synen inte alltid tillräckligt bra.

Kolla synen regelbundet

Trygg-Hansas rapport om synfel och bilkörning från 2012 visar att nära en tredjedel av alla svenska bilförare har svårt att läsa skyltar i trafiken, och mer än var tionde person medger att de sätter sig bakom ratten trots att de ser så dåligt att de inte borde köra bil. När höst-

mörkret faller och väglaget, mörkret och regn gör att det är extra krävande att köra bil genomför Bilprovningen en så kallad synbesiktning. 15 000 bilister har de senaste fyra åren fått göra ett syn-test. Resultatet från förra året visade att drygt hälften av alla bilförare ser dåligt. Optikerns rekommenderar att alla över 40 år får synen kollad vartannat år, och är man över 65 år bör man årligen göra en synundersökning.

Innovativ vågfrontsteknik

Synfel begränsar en bilförarens reaktionsförmåga och kan göra dem till en fara för både sig själva och andra i trafiken. Enligt resultatet från en undersökning av försäkringskoncernen RSA har 37 procent av svenska bilförare inte gjort en synundersökning de senaste två åren.

Glasögon och linser är normalt utformade för att man ska se bra i dagsljus, men kanske ser man inte tillräckligt bra när det skym-

mer eller på natten. Optikföretaget Zeiss har utvecklat en metod som är baserad på innovativ vågfrontsteknik där ögats individuella profil analyseras. Instrumentet mäter

→ FAKTA

- **Den senaste** spjutspetsteknologin av precisionsglas tas fram genom så kallad i.Scription-teknik, en patenterad metod utvecklad av tyska Zeiss. Instrumentet som används vid ögonundersökningar bygger på vågfrontsteknik som mäter ögats hela optiska system.
- **Över 2 500** referenspunkter i ögat mäts och hårfina optiska defekter kan urskiljas.
- **Resultatet från** undersökningen används för att framställa precisionsglas för att ge perfekt skärpa, bättre mörkerseende, bättre färgseende och kontrastkänslighet.

ögonen när pupillerna är vidöppna, så som de är när man ser i mörker. Synundersökningen tar inte längre än en halv minut. Mätresultaten och personliga brytningsdata används sedan vid tillverkningen av skräddarsydda glas som matchar de individuella synfelen.

Resultatet från förra året visade att drygt hälften av alla bilförare ser dåligt

Perfekt skärpa

Dessa precisionsglas ger perfekt skärpa, bättre kontrastseende, färgseende och förbättrat mörkerseende: något som ger säkrare bilkörning. Ett antal optiker i landet tillhandahåller denna teknik, och fler lär komma.

KÄLLA: CARL ZEISS VISION



Karolinska
Institutet

Dags att testa synen?

I vår studentmottagning har vi tider för:

Ögonundersökningar

**Synundersökningar,
kontaktlinser,
arbetsglasögon,
synhjälpmedel och
hälsokontroller**

**Ring för att boka tid:
10:00-11:30**

Tlf: 08 672 3027

**Eller anmäla ditt intresse
på:**

tidbokning@eyelab.se

Optikerutbildningen

**S:t Eriks Ögonsjukhus
Polhemsgatan 50**

Stockholm

(Entréplan)

Dags för en

Ögonhälsokontroll



Ögonhälsokontroller

Syftar till att möjliggöra tidigt upptäckt av förändringar i samband med t.ex.:

- grå starr
- grön starr
- förändringar i gula fläcken

Våra optiker är
specialistutbildade.

Vi har tillgång till avancerad
utrustning.

Du får direkt ta del av
undersökningsresultatet

Vi finns i lokaler på

S:t Eriks Ögonsjukhus

www.synvardsinstitutet.se

Tel: 08-672 38 51

Välkommen!

SYN-ÖG
VÅRDS
INSTITUTET



Vackra, fräscha ögon som känns
komfortabla; **blink** ögondroppar innebär
komfort, när du som bäst behöver det!

Minskad fuktighet i ögonen är vanligt förekommande och kan medföra att du och dina ögon inte mår så bra. Torr och påfrestande miljö, ålderdom, långa perioder av koncentration i kombination med dataskärmsarbete påverkar dina ögon. Ögonen känns då ofta torra och trötta, vilket i sin tur leder till allmän irritation och obehagskänsla.

Oavsett om du vill få dina ögon att glittra lite extra, eller om du behöver lindra trötthets-, torrhets- och irritationskänslor, så har blink ögondroppar ett urval av rätta produkter för dig. **blink**, optikernas första val bland komfortdroppar, erbjuder en serie av väl balanserade och sammansatta produkter. De ger dina ögon en naturlig fuktighet och får dem att kännas fräscha, friska och komfortabla igen. Nu kommer dessutom ett nytt tillskott till blink-familjen, särskilt framtaget för personer med en mer ihållande, konstant känsla av torra, trötta och irriterade ögon; **Nya! blink intensive tears PLUS** flytande gel, som ger en ännu mer varaktig lindring och komfort, dag som natt.

blink-sortimentet med ögondroppar innehåller även:

- **blink contacts** ögondroppar som piggar upp och är speciellt framtagna för personer som bär kontaktlinser. Lindrar och ger komfort mot känslan av trötta, irriterade ögon
- **blink intensive tears** vid torhetssymptom. Komforthöjande ögondroppar som har en mer varaktig och lindrande effekt på torra, trötta och irriterade ögon

blink ögondroppar hittar du hos optiker och välsorterade apotek.

Fräscha upp dina torra, trötta ögon
med **blink** ögondroppar



blink är ett varumärke som ägs eller licensieras av Abbott Laboratories, dess dotterbolag eller filialer
© 2011 Abbott Medical Optics, Inc 2011-10-05 - CN4128

Detta är en annons



Abbott
A Promise for Life

50%

PÅ ALLA BÅGAR!

Gäller t.o.m. 29/11

Gäller vid köp av kompletta glasögon.

 **SYNSAM**

STIL

Förhöj din outfit, **bär glasögon** TEXT: OfeliaGraah-Hagelbäck FOTO: Specsavers

Lotta Gray, känd från prisbelönta bloggen Vimmelmamman, har vunnit priset i Specsavers tävling Årets glasögonbärare 2013.

Efter att ha vunnit den svenska tävlingen kommer **Lotta Gray** att gå vidare till den nordiska finalen med fotografering i London. Med i juryn som utser vinnaren sitter före detta supermodellen Helena Christensen.

– Jag tror att man ska välja en bäge som ger uttryck för och framhäver ens personlighet.

Glasögonen blir som en förlängning av en själv. Sen kan man ju om man är modig välja något som bryter mot sin personlighet, säger Lotta Gray.

När det gäller glasögonbärare som hon gillar nämner hon artisterna Anastacia och Lenny Kravitz.

– Jag tycker även att 70-talsbågar är snygga, men att de kräver mycket av en rent stilmässigt vilket man kanske inte alltid orkar upprätthålla.

En bra talesperson

Lotta Gray tror att hon vann tävlingen på grund av sin livserfarenhet och att hon är en bra talesperson för Specsavers, men också för att hon får karaktär i glasögon.

Själv är hon är ganska klassisk i sitt klädval och inte så tokig så ett par snygga glasögon till en annars stilren siluett gör det där lilla extra.

– Jag känner mig som en ordningsamare person när jag har glasögon på mig, prydlig och ordentlig. Töntstämpeln är borta sen länge, rätt bågar på rätt person lyfter snarare en outfit och adderar attityd.



KlarSynt
GUCCI

Det är coolt att vara glasögonorm

GLASÖGON

MODE

Idag är det hett att bära glasögon, tiden är äntligen inne för alla glasögonnördar att få sin efterlängtade revansch. Aldrig förr har glasögon-trenden varit större och utbudet på glasögonbågar bredare.

Unik med extra karaktär

– Ett par glasögon kan verkligen förändra utseendet och looken på en person och addera extra karaktär. Våga vara personlig då du väljer glasögonbäge, säger **Camilla Randerz Cevung** trendexpert på KlarSynt.

Hon menar att glasögon är en viktig modeaccessoar idag minst lika viktig som ett par tuffa skor eller en snygg sjal.

– Glasögonen kan mycket väl bli pricken över i så låt dem lyfta din outfit!

Hon konstaterar att många av

gammal vana väljer att satsa på en diskret bäge i svart eller brunt men att pendeln håller på att svänga. De flerfärgade bågarna börjar sakta men säkert att leta sig in i butikerna för att sedan hamna på vår nästipp.

– Intresset för att vara unik och promota sig själv ökar, därför ökar också efterfrågan på bågar som har något extra med en egen stil, konstaterar **Claes Westermark**, ägare av StureOptikern där man valt att satsa på just unika och lite annorlunda bågar.

”Låt optikern hjälpa dig”

Kvinnor tenderar att vara lite modigare då de väljer glasögon än männen som ofta satsar på säkra kort.

– Män är mer konservativa, men får ofta god respons från omgivningen om de väljer en lite annorlunda bäge och då gärna en med färg. Både Claes Westermark och

Camilla Randerz Cevung håller med om att svenskar är försiktiga i sitt val av glasögonbäge och att det inte sällan förekommer föreställningar om vad man kan och inte kan bära när det kommer till färg och form. Många osäkra på vad de ska välja.

– Mitt tips är att låta optikern hjälpa dig, har man jobbat med glasögon ett tag får man en viss känsla och kan hjälpa kunden att hitta rätt, menar Claes Westermark.

Intresset för att vara unik och promota sig själv ökar**För den modemedvetne**

För den som vill vara riktigt het och trendig är det helt rätt att satsa på guldbågar. Andra trender är flerfärgade bågar och bågar med mixade material samt retrobågar med en twist av 2000-tal. Runda bågar och förstora kattformade bågar

är ytterligare två starka trender som toppar listan liksom romantiska och klädda bågar där mönstren sticker ut från själva bågarna.

– Glasögonbågar kan vara riktiga konstverk! Många glasögondesigners jobbar med karaktär och den trenden tror jag helt klart är här för att stanna, konstaterar Camilla Randerz Cevung.

En look varje dag

En parallell trend som håller i sig är ”nördbågen”. Att se smart och klipsk ut i ett par stora plastbågar kan inte bli annat än rätt.

Är det svårt att välja bara en glasögonbäge ligger det i tiden att satsa på en glasögon garderob så att du har fler looker, karaktärer och stilar att välja på! Låt glasögonen bli en förlängning av den du är och vill vara för dagen.

OFELIA GRAAH-HAGELBÄCK
redaktionen@mediaplanet.com

FOTO: THINKSTOCK

LÄSGLASÖGON FÖR AKTIVA



Smarta och snygga läsglasögon som hänger runt halsen när de inte används. Glasögonen finns i många färger och styrkor. Det är även enkelt för en optiker att byta till individuellt slipade linser. De säljs hos väl sorterade optiker.

CliC är en patenterad produkt.

www.clicsweden.se Tel 0733-44 97 33

BEHÅLL DIN SKARPA SYN LÄNGRE

ÖPNÄ DINA ÖGON FÖR NY TEKNIK Vi erbjuder en ny metod att hälsoundersöka dina ögon som gör att vi kan upptäcka allvarliga åldersförändringar i ett mycket tidigt skede. Metoden bygger på en avancerad ögonbottenkamera som i kombination med kontroll av synskärpa, synfält och ögontryck ger en heltäckande bild av dina ögons hälsotillstånd. Alla mätvärden analyseras av våra ögonläkare.

Bromma: Se & Synas i Alvik, 08-704 20 90

City: City Optik Stockholm, 08-791 75 70

Eskilstuna: Se & Synas i Eskilstuna, 016-512215

Järfälla: Contacta, 08-580 27 000

Kungsholmen: Ringdahls optik, 08-650 19 22

Liljeholmen: Se & Synas i Liljeholmen, 08-710 20 90

Södermalm: Benckert optik, 08-644 64 50

Täby: Synvårdsmottagningen, 08-792 49 20/30

Uppsala: Se & Synas i Uppsala, 018-14 79 79

Vasastan: Katarina Lindbäck Optik, 08-612 51 07

BOKA TID IDAG – HÄR FINNS VI

TRENDIGASTE **BÄGARN**A JUST NU

Rodenstock

KlarSynt
FLEYE

KunoQvist Eyewear

KlarSynt
Tom Ford

KunoQvist Eyewear

Stureoptikern
Anna-Karin KarlssonStureoptikern
Frency & Mercury

Rodenstock



TIPS



FRITID

Funktionella
glasögon för
varje sporttillfälle

Många förknippar glasögon med vardagstillfällen och inte så mycket med sport. Oavsett om du ska ut i skidbacken, skidspåret eller på cykelsemester bör du alltid skydda dina ögon.

Det gäller att se så bra som möjligt när man utför sin sport och att använda funktionella sportglasögon är det bästa sättet att skydda ögonen. Sportglasögonen skyddar även mot UV-strålar, smuts och vind. Det finns idag i stort sett bra optiska lösningar för alla sporter, oavsett om det är längskidglasögon, utför eller golf.

- En tummregel är att undvika genomfärgat blått glas, när det blå ljuset når näthinnan kan de ge skador. Välj en lins som är åt det bruna, grå eller grön hållet. För de som lätt blir varma och svettiga finns det gloggles/skidglasögon med inbyggd fläkt, säger **Lars Wulff** leg. Optiker.

■ Har du några tips inför den kommande vintersäsongen?

- Om man ska åka utförsåkning eller längd så är det viktigt att linsen är optiskt kompenserad, det finns många som bara är en plan skiva som är böjd, då får man fel avståndsbedömning. Är man tillexempel i fjällen så bör man se till att man har ett bra UV-filter och en lins som tar bort farlig strålning, avslutar **Lars Wulff**.

EMELIE VON PLATEN

redaktionen@mediaplanet.com

SYNSKÄRPAN OPTIK

Välkommen in till oss på Synskärpan Optik i Norrtälje eller Åkersberga, en fristående optiker, där du får ett personligt och professionellt bemötande av Legitimerad kontaktlinsoptiker och Optometritekniker!

JUST NU

ERBJUDANDE FRAM TILL JUL:

Köp progressiva glas och få
läsglasögon på köpet (värde 550:–)

Köp våra bästa progressiva glas och få
rumsprogressiva på köpet (värde 1650:–)

NORRTÄLJE
Öppetider må–fr 10–18
Billborgsgatan 1 (i bibliotekshuset)
Tel: 0176-10 900

ÅKERSBERGA
Öppetider må–on, fr 10–18 to 10–19
Rallarvägen 8 (i Willyshuset)
Tel: 08-540 220 05

PRADA Marc O'Polo GIORGIO ARMANI GUCCI

Leg Optiker
Diana Gerward &
Jennifer Mankowitz

Dior Ray-Ban OSCAR MAGNUSON skaga BVLGARI

Ögonhälsoundersökning

Vi utför traditionell syn- och kontaktlinsundersökning och nu även med en ny metod att hälsoundersöka dina ögon. Metoden bygger på en avancerad ögonbottenkamera som i kombination med kontroll av synskärpa, synfält och ögontryck ger en heltäckande bild av dina ögons hälsotillstånd.

795:-

ÖSTERMALMS OPTIK

Nybrogatan 20 • Boka synundersökning: 08-660 60 96.
www.ostermalmsoptik.se

*Beställ dina
sportglasögon
med styrka nu!*

**Sport
Optik**

TEL: 08-678 45 37
kontakt@sportoptik.se
www.sportoptik.se



NYHETER



→ FAKTA

- **Håll dig borta** från så kallade flares eller trebenfransar som innebär att man limmar fast en knut med fransar.
- **Metoden är** slitsam och många gånger irriterande då en knut med många strån limmas på flera av dina naturliga fransar samtidigt.
- **Försäkra dig** om att bra produkter används
- **Fyll på** fransarna cirka var tredje vecka för att alltid behålla ett tiptop resultat.



SÄKER BEHANDLING. För att ögonfransförlängningen ska vara säker och skonsam ska den utföras med enbart metoden "singles". Det innebär att man sätter en enda extension per fullvuxen naturlig frans. FOTO: LUXURIOUS LASHES.

Fördelar och fallgropar med ögonfransförlängning

Vill du vakna varje morgon med vackert vippiga fransar utan att behöva applicera mascara? Låt din dröm gå i uppfyllelse genom att satsa på en ögonfransförlängning utförd av en professionell fransstylist.

ÖGONFRANSAR

SKÖNHET
Efterfrågan ökar och allt fler väljer att applicera vackra ögonfransar med just ögonfransförlängning. På blott två timmar har du dina nya drömfransar anpassade efter just dina ögon. Med längre och tätare fransar behöver du inte längre applicera mascara för att du ska få en piggare och mer intensiv blick. Vakna varje morgon med väl böjda fransar utan att behöva anstränga dig det allra minsta.
- Ögonfransförlängning ger omedelbart en fräschare look med ett piggare och mer öppet öga, säger **Chanette Brinkenstjerna** på Sveriges första SEYF- certifierade fransstylistskola. Hon belyser vik-

ten av att behandlingen utförs av en yrkesutbildad fransstylist som arbetar med säkra produkter.
- Tyvärr kan vem som helst kalla sig för fransstylist, därför är det extra viktigt att vara uppmärksam som kund.

Gå på rekommendation

Det är därför en god idé att läsa på, gå på rekommendation samt att ringa runt och ställa frågor till olika utövare.
- Var inte rädd för att ställa frågor och förhör dig om metoder och produkter.

Fråga även om utbildning och referenser för att vara på den säkra sidan, det är aldrig fel att visa att man är en medveten kund och konsument anser Chanette Brinkenstjerna.

Som professionell utövare och ansvarig för en yrkesutbildning i ögonfransförlängning ser hon det som sin plikt att informera allmänheten om riskerna med ögonfransförlängning om den inte utförs på rätt sätt. För att undvika missöden svarar hon gärna på frå-

gor gällande allt som har med en ögonfransförlängning att göra.
- Det är en relativt ny bransch och jag ser gärna att det finns fler fräscha aktörer på marknaden som håller samma höga kvalitet och standard som vi gör.

Var inte rädd för att ställa frågor och förhör dig om metoder och produkter.

Jobba tekniskt korrekt

För att ögonfransförlängningen ska vara säker och skonsam ska den utföras med enbart metoden "singles". Det innebär att man sätter en enda extension per fullvuxen naturlig frans. Då kundens naturliga fransar alltid befinner sig i olika växtfaser måste fransstylisten noga separera fransarna från varandra. På så vis är metoden smärtfri och sliter inte på de egna fransarna. Fransstylisten måste alltså även jobba tekniskt korrekt för att uppnå bästa resultat.

Det finns olika franskvaliteter på fransarna, Chanette förordar och arbetar själv bara med "singles" tillverkade helt i syntet.
- Syntetfransar är hygieniska då de är släta på ytan vilket innebär att smuts och partiklar inte fastnar lika lätt på dem.

Kundanpassad behandling

För att fransarna ska passa den enskilde individen kundanpassas ögonfransförlängningen alltid. Längd, färg, böj och effekt är därför alltid individuell. Olika effekt kan uppnås beroende på hur fransarna placeras och beroende på kundens egen ögonform och grundförutsättningar. Alla med egna ögonfransar kan lätt och smidigt få extra vackra och förföriska fransar med ögonfransförlängning.
- När man väl testat och ser hur fantastiskt vackert det blir vill man alltid kunna vakna så snygg, jag lovar, försäkrar Chanette Brinkenstjerna.

OFELIA GRAAH-HAGELBÄCK
redaktionen@mediaplanet.com



Linda Hallberg
Bloggar på www.stureplan.se/bloggar/linda.
FOTO: LINDA HALLBERG

SMINK
Framhäv dina ögon med woweffekt
Genom att använda kontrasterande färger på ögonskuggorna kontra din egen ögonfärg, skapar du en snygg, cool ögonmakeup med karaktär.

Har du blå ögon ska du satsa på orange skugga eller bruna toner med orange i. Om du har gröna ögon får du bäst kontrast med skuggor i lila toner. Den som har bruna ögon kan egentligen använda vilka färger som helst, men får extra effekt med skuggor i blått och grönt berättar makeupartisten och framgångsrika bloggerskan **Linda Hallberg**.

För att få till en bra ögonmakeup ska man alltid grunda med en primer på ögonlocken. Den gör att skuggorna sitter på plats och inte lägger sig i ögongloben. Bra redskap är nödvändiga för ett lyckat resultat. Två hårda platta penslar, en stor och en liten samt en lite fluffigare blending brush är grundläggande för att applicera skuggorna lätt och effektivt.

En touch av glam

- Med de platta penslarna trycker man på skuggorna. Den fluffigare penseln används för att tona ut skuggorna.
Till hösten och under den mörka delen av året satsar Linda Hallberg gärna på svart skugga och eyeliner för en sotad blick samt glittriga skuggor som ger en touch av glam.

För att lära sig grunden till en bra makeup rekommenderar hon en enkel kurs hos ett makeupmärke.
- Kom ihåg att alltid använda färger du trivs i oavsett tips, det är alltid då du utstrålar rätt karaktär, avslutar Linda Hallberg.

OFELIA GRAAH-HAGELBÄCK
redaktionen@mediaplanet.com

FÖRSTÄRK DINA ÖGON MED EN ÖGONFRANSFÖRLÄNGNING

Vi är certifierade fransstylist som kan erbjuda dig en säker behandling med fokus på service och kvalitet. Kom och gör din behandling hos oss, vi lovar att du kommer få ett **strålande resultat!**

Boka tid hos din närmaste fransstylist:

Bromma Beauty
Anna Nordenberg
08-80 55 00
www.brommabeauty.se
STOCKHOLM

Nya Fransar
Jenny Dahlström
0739 – 03 66 35
www.nyafransar.se
STOCKHOLM

Nails By Pia
Pia Lönnroth
0736 – 84 34 10
www.nailsbypia.se
STOCKHOLM

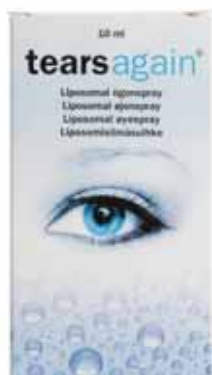
Creative Lashes
Ida Ekberg
0708 - 20 66 86
www.studioaveny.se
TIERP

Hud och Hälsocenter
Pernilla Bergsten
0707 – 73 05 25
www.hudochhalsocenter.se
NORRKÖPING

Nail Shape
Team Nail Shape
031 - 21 77 77
www.nailshape.se
GÖTEBORG



Ett nytt och enkelt sätt att behandla torra ögon



tearsagain ögonspray lindrar torra och irriterade ögon som kan orsakas av kontaktlinser, luftkonditionering, sjukdom eller arbete framför dataskärmen. tearsagain innehåller liposomer, små fettpartiklar, som finns naturligt i tårfilmen. Spraya på stängt öga, öppna ögat och tårfilmen är stabiliserad.

Finns att köpa på apotek och hos optiker!
Läs mer på www.tearsagain.se

tearsagain®

blunda och spraya

 ABIGO Medical AB Askim • 031-748 49 50 • www.abigo.se

din syn

Bra miljöval!



Nu i butiken: Ekologiska bågar från svenska E&E!



KLIPP UT OCH TA MED TILL BUTIKEN

VÄRDECHECK SYNUNDERSÖKNING

Utföres av legitimerad optiker. Inget köptvång. Gäller för glasögon (ej linser, intyg, recept etc.). Gäller t.o.m. 2013-12-31

din syn

290 KRONOR

Namn:..... Min bokade tid: Datum:..... / Kl:.....

Kungsholmen Optikbaren
Hantverkarg. 22, Sthlm
Tel: 08-653 65 65

Ekerö Optik
Ekerö C, Mälard Torg 14
Tel: 08-560 313 10

Veddesta Glasögon
Veddestav. 13 (Veddesta C)
Tel: 08-564 74 800

Söder Optik
Götgatan 69, Sthlm
Tel: 08-640 21 55

Värmdö Ögon
Gustavsbergs Centrum
Tel: 08-570 313 33

Trosa Optik
Östra Långg. 26, Trosa
Tel: 0156-405 44

Årsta Optik
Årstavägen 52, Årsta
Tel: 08-91 77 00

Guldsdens Ur & Optik
Tingshusgatan 2, Gnesta
Tel: 0158-36005

Vasastans Optik
St Eriksg. 78 (vid St. Eriksplan)
Tel: 08-30 10 33

FRANSSTYLISTSKOLA

JOBBA MED ÖGONFRANSFÖRLÄNGNING

- Vi är Sveriges första SEYF-certifierade fransstylistskola
- Vi är ett av Sveriges ledande varumärken i branschen
- Vi jobbar endast med den tryggaste metoden; Singles
- Vi ger dig möjlighet till räntefri delbetalning

KURSAVGIFT

11.920 kr exkl moms

Startkit ingår, värde 8.480 kr exkl

VI ÄLSKAR ATT LIMMA PÅ VÅRA KUNDER

www.luxuriouslashes.com

Vid frågor: 031-320 19 00 eller info@luxuriouslashes.com
Priset gäller tills vidare. Delbetalning kräver godkänd kreditprövning.



Luxurious Lashes

NYHETER



MEDFINANSIERING MÖJLIGHET VID OPERATION MOT GRÅSTARR

Synen försämras och blir grumligare hos alla som åldras. **Att operera mot gråstarr är mycket vanligt**, ett ingrepp som bekostas av landstinget.



Malin Westerberg.
Sjuksköterska och enhetschef
FOTO: CAPIO MEDOCULAR



Patricia Löqvist.
Ögonläkare.
FOTO: CAPIO MEDOCULAR

Nu kan även patienten själv välja att samtidigt operera bort andra synfel, och betala för extra-kostnaden själv – det vill säga om du bor i Stockholms, Hallands eller Södermanlands läns landsting. Gråstarr är en naturlig åldersförändring i linsen. Linsen stelnar, ändrar form och blir grumlig, vilket på sikt försämrar synen. Alla kommer förr eller senare att drabbas, men det är inte alla som behöver behandlas.

■ **När ska man söka vård?**

– När du har svårt att läsa texten i tidningen, får besvär med bländning eller upplever att det är svårt att köra bil, då bör man gå till sin optiker eller ögonläkare. För att ställa en diagnos behöver man mäta synskärpan, ögontryck och mäta ögats optiska förhållanden. Därefter kan man bedöma graden av gråstarr, säger ögonläkare **Patricia Löqvist**.

■ **Flera linser att välja bland**

Gråstarr utvecklas långsamt och alla behöver inte behandlas. – Läkare och patient bestämmer i samråd om det är läge för operation. Vid en operation ersätts den egna linsen med en konstgjord lins. Det vanligaste ingreppet är byte mot en standardlins

som korrigerar när- eller översyntet, men idag finns även så kallade multifokala linser som korrigerar ålderssynthet samt toriska linser som korrigerar astigmatism, säger Patricia Löqvist.

■ **”Co-payment”**

Alla operationer mot gråstarr då man byter ut linsen mot en standardlins står landstinget för.

– Sedan 2007 finns möjligheten

➔ **FAKTA**

■ **Gråstarr**, eller katarakt, är en sjukdom som innebär att ögats lins grumlas och synen försämras.

■ **Mer än hälften** av alla personer över 65 år har gråstarr.

■ **80 procent** av alla över 75 år drabbas.

■ **De vanligaste** symptomen vid gråstarr är att synskärpan blir sämre, konturer och färger blir svagare och man ser suddigt.

■ **Den enda** behandlingen är operation, som innebär ett kirurgiskt ingrepp då man ersätter linsen i ögat med en konstgjord lins.

■ **Varje år** utförs drygt 90 000 gråstarrsoperationer i Sverige.

i Stockholms läns landsting att ur egen ficka betala extrakostnaden för att få en speciallins för att korrigerar andra synfel, så kallad co-payment. Även i Halland och nu senast i Södermanland erbjuder man nu personer med gråstarr samma möjlighet, säger **Malin Westerberg**, Sjuksköterska och enhetschef på en av Sveriges främsta ögonkliniker. Ungefär 8-10 procent av gråstarrspatienterna väljer idag inom Stockholms läns landsting att utnyttja möjligheten till co-payment för att slippa glasögon och/eller bli av med sin astigmatism.

■ **Vad är viktigt att tänka på?**

– Personer i dessa landsting som står inför en gråstarrsoperation måste få information om att möjligheten till co-payment finns, för att själva kunna ta ställning om man vill åtgärda mer än bara gråstarr. Det är viktigt att ta rätt beslut eftersom det innebär högre risker att göra om operationen om man skulle ångra sig. Det är också viktigt att känna till att om man har någon annan ögonsjukdom än gråstarr så kan man inte använda en multifokal lins, säger Malin Westerberg.

ULRIKA FALLENIOUS

redaktionen@mediaplanet.com

TIPS

LÄSGLASÖGON

Vill du också slippa läsglasögon?

Synfel hos yngre personer behandlas bäst med laser, men för de över 45 år kan ett linsbyte ge synen tillbaka, nästan alla blir helt glasögonfria.

Alla över 40-45 år drabbas av ålderssynthet och behöver läsglasögon. Med åldern stelnar den naturliga linsen och det blir svårt att fokusera på nära håll. Utöver ålderssynthet kan man samtidigt vara närsynt, nu kan de flesta tillstånd åtgärdas med en operation.

■ **Ett säkert ingrepp**

RLE står för Refractive Lens Exchange och är ett kirurgiskt ingrepp där ögats lins ersätts av en konstgjord lins. Patienten får lokalbedövning med ögondroppar, därefter görs ett minimalt snitt vid sidan om hornhinnan. Med ultraljud tas den egna linsen bort och en ny lins placeras på plats. Ingreppet tar inte mer än ca 15 minuter. Vilka andra fördelar har en RLE-operation till? Anders Granberg, ögonkirurg, svarar:

– Det här är världens vanligaste operation. Metoden är alltså väldigt säker och ger dessutom få komplikationer.

Synen är återställd en halvtimme efter operationen. Dagarna efter kan en del vara lite ljuskänsliga och mörkerseendet kan vara försämrat den första tiden.

– 85 procent behöver aldrig mer glasögon. De resterande 15 procenten kan behöva glasögon i vissa situationer exempelvis vid långvarigt datorarbete. Effekten av ett synkorrigerande linsbyte varar livet ut, avslutar Anders Granberg.

ULRIKA FALLENIOUS

redaktionen@mediaplanet.com



”Behandla din gråstarr direkt. Kort väntetid!”

Fritt vårdval i Stockholm

Inom Vårdval Stockholm kan du vända dig till oss med din gråstarr. Capio Medocular utför varje år ca 13 000 gråstarrsoperationer och har dokumenterat hög patientnöjdhet. Vi har även ögonmottagning utan remisstväng, till vanlig landstingsavgift.

Läs mer på www.medocular.se eller ring oss på telefon **08-534 888 00**.



Capio Medocular

Östermalmsgatan 45, Stockholm | www.medocular.se



Ögonkliniken i Kista



Upplev friheten!

Slipp din ålderssynthet - genomgå en RLE behandling/linsbyte!

Idag kan de allra flesta justera sina synbesvär med en enkel behandling. Kontakta oss på info@ogonklinikenikista.se eller tel 08-20 38 10 om du vill boka tid för en undersökning eller om du har några frågor. Välkommen!

KLIPP UT VÄRDECHECKEN OCH TA MED TILL KLINIKEN

VÄRDECHECK FÖRUNDERSÖKNING

Utföres av legitimerad optiker. Ordinarie pris förundersökning 450 kronor



Ögonkliniken i Kista

450 KRONOR

Ögonkliniken i Kista Kistagången 26 2tr 164 40 Kista

Telefon 08-20 38 10 info@ogonklinikenikista.se www.ogonklinikenikista.se

Giltig t.o.m 2014-12-31

Mot en klarsynt framtid

Våra patienter älskar att träna.

Just därför väljer de

NoCut®



Våra patienter ville ha en ögonlaseroperation där de slapp kompromissa med sin aktiva livstil

Därför kan vi nu som exklusiv ögonklinik erbjuda NoCut®, marknadens skonsammaste och effektivaste lasermetod - helt utan att skära i ditt öga. Behandlar närsynthet, långsynthet och astigmatism.

Vårda Ögonklinik | www.Varda.se | 010-709 99 99

EN NY LÖSNING FÖR TORRA, TRÖTTA OCH IRRITERADE ÖGON

- GER EN SKÖN ÅTERFUKTANDE KÄNSLA SOM SITTER I LÄNGE
- LÄS MER OM CATIONORM PÅ WWW.TORRAÖGON.NU



CATIONORM®



- KONSERVERINGSFRI I DROPPFLASKA.
- KAN ANVÄNDAS MED ALLA TYPER AV KONTAKTLINSER.
- FINNS ATT KÖPA PÅ FLERTALET APOTEK.



SantenPharma AB • Solna Torg 3 • 171 45 Solna • www.torraögon.nu

NYHETER



KONTINUERLIGA KONTROLLER. Genom att gå på kontinuerliga kontroller, där näthinnan fotograferas och därefter granskas, kan tidiga förändringar upptäckas och en eventuell behandling sätts in i tid, för att förhindra försämring. FOTO: THINKSTOCK

Förebygg diabetesrelaterade ögonsjukdomar genom kontroller

Blodkärlsförändringar i näthinnan är en vanlig komplikation till diabetes. Dessa förändringar är den vanligaste orsaken till allvarlig synnedsättning hos den yrkesverksamma befolkningen i västvärlden.

DIABETES

BLODKÄRL

Det gäller att upptäcka förändringarna i tid för att kunna sätta in behandling och förhindra allvarlig synnedsättning.

Folksjukdomen diabetes blir allt vanligare och idag räknar man med att ungefär 4-5 procent av Sveriges befolkning har den. De flesta har diabetes typ 2 (åldersdiabetes). Risken för att utveckla diabetesretinopati ökar ju längre man haft sin diabetes. De som har haft sin diabetes mer än 20 år har i princip alla någon form av näthinneförändring. För en del diabetiker är till och med synen hotad. Näthinneförändringarna kallas diabetesretinopati.

Folksjukdomen diabetes blir allt vanligare och idag räknar man med att ungefär 4-5 procent av Sveriges befolkning har den.

En långsam process

Diabetesretinopati innebär att blodkärlen i näthinnan förändras och att cirkulationen i näthinnan försämras. Sjukdomen kan även ge svullnad i gula fläcken, vilket försämrar synskärpan och kan leda till synnedsättning. Utveckling-

en av de olika näthinneförändringarna är en relativt långsam process, hos de flesta, säger **Kristina Holm**, överläkare.

Kan behandlas med laser

Diabetesretinopati är en sjukdom som utvecklas under en ganska lång period. Ögonsjukdomen ger tidigt inga egentliga symtom om inte gula fläcken, den centrala delen av näthinnan, påverkas.

En del patienter har sökt vård, hos ögonkliniken, för att de börjat se sämre och genom det har man då upptäckt att de även har diabetes. Man kan behandla ögonsjuk-

domen dels med laser, dels genom att spruta in läkemedel i ögat. Det sistnämnda framför allt då man vill minska svullnaden i gula fläcken, säger Kristina Holm.

Går att förhindra

Men man har vissa möjligheter att skjuta upp utvecklingen av diabetesretinopatin, fortsätter Kristina Holm:

Riskfaktorer för att utveckla diabetesretinopati eller för att försämra den är framför allt dåligt reglerat blodsocker, förhöjt blodtryck, förhöjda blodfetter samt rökning. Genom att sluta röka, hålla blodtryck, blodsocker och blodfetter inom acceptabla nivåer, har man möjlighet att påverka i positiv riktning.

Genom att gå på kontinuerliga kontroller, där näthinnan fotograferas och därefter granskas, kan tidiga förändringar upptäckas och en eventuell behandling sätts in i tid, för att förhindra försämring.

EMELIE VON PLATEN

redaktionen@mediaplanet.com



FAKTA

GULA FLÄCKEN

Vad är åldersförändringar i gula fläcken?

Kanske upplever du att du under en längre tid börjat få sämre synskärpa, att bokstäver faller bort och att du behöver starkare ljus vid läsning. Då kan det bero på åldersförändringar i gula fläcken.

Gula fläcken är området som finns mitt i ögats näthinna där synen är som allra mest skarp. Den gula fläcken kan med åldern förändras, något som kan leda till att man ser mindre skarpt. Risken för att drabbas av åldersförändringar i gula fläcken ökar ju äldre man blir och är vanligast att få efter 65-årsåldern. Det påverkar ofta detaljseende och läsning. Synen blir till en början oftast sämre på ena ögat, men kan senare även bli sämre på andra ögat.

Olika typer

Man vet inte exakt vad som skapar dessa förändringar i Gula fläcken, faktorer som påverkar är bland annat rökning, övervikt och hjärt-kärlsjukdomar. Det finns två olika sorters åldersförändringar, våta och torra. Den vanligaste är den torra formen, den kan oftast inte behandlas. Den våta typen ger svårare besvär men här finns det behandling med läkemedel som kan förhindra att synen blir sämre.

Behandling

För att minska risken för den torra typen finns ingen särskild behandling, men en bra kost kan hjälpa. För den torra typen finns några olika behandlingsmöjligheter, bland annat med laser.

EMELIE VON PLATEN

redaktionen@mediaplanet.com



Riksföreningen Aktiva Synskadade har sedan mer än fyrtio år fritidsaktiviteter för synskadade barn och ungdomar från hela landet tillsammans med sina seende kamrater.

Vi har både helgverksamhet under skolterminerna då vi pysslar, rider, spelar musik, lär oss datateknik, paddlar kanot eller cyklar och lägerverksamhet på sommaren. Vi åker skidor i fjällen, sportdyker, spelar goalball med lag på elitnivå, går på teater och mycket annat.

Vi har 90-konto och vår verksamhet kontrolleras av Svensk Insamlingskontroll.

www.aktivasynskadade.se

pg 90 09 69 – 7 bg 900 – 9697



Beväras Du av suddig syn på grund av grumlig lins eller har du ett förhöjt ögontryck?

Vi är specialiserade inom både grå starr och glaukom och kan erbjuda behandlingar och operation med marknadens senaste teknik.

Med valet progressiva linser får du hjälp att se klart igen utan att använda glasögon.

Vi utför laserbehandling mot glaukom (SLT) och laserbehandling mot efterstarr (YAG)

För mer information är du välkommen att höra av dig. Boka tid hos någon av våra kunniga och erfarna ögonspecialister. Ett läkarbesök kostar 300 kronor och frikort gäller.

Adressen är Kungssportsavenyn 25. Närmaste hållplats: Valand
För tidsbokning ring: 031 - 755 60 60



netdoktor.se

Sveriges ledande
hälsoportal!

Lär dig allt om
åldersförändringar
i gula fläcken.

netdoktor.se/gula-flacken

Testa gratis om du kan slippa glasögon och linser

Julkampanj
fr. 24900 kr*
delbetala fr. 408 kr/mån
*Gäller tom. 31 dec

www.hsop.se

Om du gör en synfelsbehandling hos Globen Ögonklinik kan du säga hej då till glasögon och linser.

Globen Ögonklinik grundades på tidigt nittital och är en av Sveriges äldsta och mest erfarna ögonkliniker. Sedan flera år har vi avtal med landstinget, en kvalitetsstämpel för vår höga servicenivå och kvalitet. Just nu bjuder vi på en förundersökning där du får besked om vilken behandling som passar just dig. Förundersökningen är helt utan förpliktelser och du kan i lugn och ro fundera på om du vill göra en synbehandling. **Och du – vi behandlar nästan alla typer av synfel, oavsett ålder!** Ring oss redan idag på 0200-880 880.

Boka fri förundersökning redan idag!
0200-880 880
www.globenogonklinik.se

GLOBEN ÖGONKLINIK
specialisten inom ögonlaser sedan 1995
Stockholm City, Globen, Skärholmen. Malmö. Uppsala.



Bort med ålderismen - gå med i SPF!

SPF, Sveriges Pensionärsförbund kräver en attitydförändring i samhället, både gentemot äldre personer, men även bland de äldre själva.

Gå in på www.spf.se och läs mer om hur SPF arbetar för att förbättra villkoren för landets seniorer.



SENIORER I TIDEN
INFLYTANDE • VALFRIHET • LIVSKVALITET

För dina ögons skull!



Synen kan skadas allvarligt av diabetes

Sätt stopp i tid – det finns hjälp!

Diabetesrelaterad ögonsjukdom är den vanligaste orsaken till nedsatt syn som inte är medfödd eller beror på hög ålder.

Ta hand om dina ögon, glöm inte att gå på dina ögonkontroller och läs mer om ögat, sjukdomar i gula fläcken och om hur du kan upptäcka synförändringar i tid på www.raddasynen.se

IPIC

TA HAND OM
DINA ÖGON
LIVET UT

KONTROLLER

Regelbundna kontroller

Genom kontinuerliga kontroller kan du tidigt upptäcka ögonsjukdomar eller eventuella synfel som kan behandlas i tid.

ÅTERFUKTNING

Återfukta

Se till att ge huden runt ögonen vad den behöver! Använd en återfuktande ögonkräm dagligen för att stärka huden runt ögonen.

GLASÖGONBÅGAR

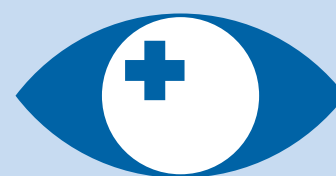
Låt ögonen
vara en del av dig

Välj glasögonbågar som passar din personliga stil och var inte rädd för att ta ut svängarna.

ATT RESA KAN GE EN NY SYN PÅ LIVET.
SÅ TA EN TUR TILL SKEPPARGATAN 30.

Du behöver inte åka till världens ände för att få en ny syn på livet. Kom till oss på Novius istället. Vi har under åren hjälpt tusentals människor till ett liv utan glasögon och linser. Och vi är den enda kliniken i Skandinavien som använder Allegretto 500; ögonlasern som anses både snabbast och säkrast på marknaden.

Att vi dessutom var den första kliniken i Skandinavien att använda de trifokala linserna, ger oss längst erfarenhet av denna linstyp. Hos oss får du en och samma ögonkirurg från första besök till sista rutinkontroll. Så kom in på ett kostnadsfritt möte så tar vi reda på vilken behandling som passar just dig.



**NOVIUS
ÖGONKLINIK**

På www.novius.se kan du läsa mer. **Varmt välkommen!**

Skeppargatan 30 • 114 52 Stockholm Tel: 0200-12 01 01 • info@novius.se

Vi ser till ditt bästa

Conturkliniken i Stockholm har sin egen unika metod för att åtgärda åldertecken eller göra estetiska korregeringar. Varje patients behandling läggs upp individuellt och olika åtgärder kombineras för bästa resultat, eftersom det inte finns bara ett bästa sätt att göra det på.

Conturkliniken – föryngring av ögonregionen lyfter blicken

DSverige och världen med att använda laser inom den estetiska kirurgin. Sedan 1989 har han använt laser i stället för kniv vid ögonlocksplastiker. – Lasertekniken är mycket bekvämare för patienterna, säger Gunnar Göransson, den ger en kortare konvalescens Conturkliniken var också först i Sverige med den så kallade Ultrapuls-lasertekniken för rynkborttagning. Britt-Marie Söderström är en av dem som blivit hjälpt med den. – Jag fick tipset om den här kliniken på företagshälsovården, när jag sade att jag verkligen börjat tröttna på mina hängande ögonlock och påsar under, säger hon.

Kände förtroende

Britt-Marie kände förtroende för Gunnar Göransson. – Ja, han tittade på hela regionen runt ögonen och bestämde att vi skulle göra en ögonlocksoperation med laser, en laserpeeling runt ögonen och så föreslog han ett hudvårdsprogram. – Behandlingarna består av ett antal delmoment som alla samverkar till att resultatet ser naturligt ut,



Dr Gunnar Göransson.

förklarar Gunnar Göransson. Ofta innefattar en behandling en kombination av olika metoder. Det kan exempelvis, som i Britt-Maries fall, röra sig om hängande ögonlock, rynkor under ögonen och lite solskadad hud med ojämn pigmentering. Britt-Marie tänkte inte att hon skulle bli jättevacker. – Nej, jag ville bara få bort det här tunga intrycket, som mina ögonlock gav. Vid min ålder kan man ju inte räkna med att se ut som 20, men jag ville se trevligare ut.

Hålögda får hjälp

Sedan tio år tillbaka arbetar Gunnar Göransson också med ett koncept som han är ganska ensam om. Att hjälpa hålögda patienter – både män och kvinnor. Hålligheten kan vara både ärftlig och åldersrelaterad. – Det är ett ganska vanligt problem att vara insjunken under ögonen och i mellanansiktet, säger han. Både yngre och äldre patienter kommer till Conturkliniken med håligheter under ögonen och blir där hjälpta genom en fettransplantation. Fördelen med en sådan transplantation är att de sker med patientens egna fettceller. – Det är inte alla som vet att de här operationerna går att göra, säger han, men de ger utmärkta, väldigt föryngrande resultat.



Filippa Ameln gjorde en fettransplantation på Conturkliniken för ett par år sedan. Hon har "alltid" varit hålögd och mörk under ögonen.



Britt-Marie Söderström hade verkligen tröttnat på sina hängande ögonlock och fick tips om Conturkliniken av en företagsläkare.

CONTUR
KLINIKEN

Personlig skönhet

Kommendörsvägen 16, 114 48 Stockholm
tel: 0850385800

info@conturkliniken.se

www.conturkliniken.se



BEFRIA DIG

FRÅN GLASÖGON & LINSER

Vi utför ögonlaser och linsbyten

ALLTID
KOSTNADSFRIA
*undersökningar
av ögonläkare*

GRATIS
ÖVERNATT-
NING

DET TRYGGA NORRLÄNDSKA ALTERNATIVET
– VÅRA MASKINER ÄR FAST INSTALLERADE OCH FLYTTAS INTE RUNT.

VI BEFRIAR DIG FRÅN DINA GLASÖGON –RING OSS PÅ 020-61 00 00 ELLER BESÖK WWW.KOSKELA.SE

FS-LASIK • TRANS-PRK • TRIFOKALA LINSER
UMEÅ | SKELLEFTEÅ | LULEÅ | Ö-VIK | ÅSELE

 **KOSKELAS**
ÖGONKLINIK

NU LÄR DOM* HATA OSS ÄNNU MER.

Just nu får du som ny kund glasögon till **halva priset**.
Surfa in på www.lensway.se redan idag.



Ray-Ban
1350 kr

ord. pris 2699 kr
Enkelslipade glas

Vi har över en miljon nöjda kunder. För att du också ska upptäcka fördelarna med att handla hos oss erbjuder vi dig som ny kund **50% rabatt** på glasögon och linser för **1 krona**. Hjärtligt välkommen!

* Våra konkurrenter som fortfarande tar överpriser.

 **LensWay**.se