

Værd at vide om børn og syn

A photograph of two young boys standing in a grassy field. The boy on the left has blonde hair and is wearing a blue denim shirt and grey pants, both covered in mud. The boy on the right has brown hair and is wearing a white and black striped shirt and dark pants, also covered in mud. Both boys are wearing glasses and have mud smeared on their faces. The boy on the right is holding a worn, yellow and brown soccer ball. The background is a blurred green field.

PAS PÅ  
DIT BARN'S  
ØJNE

# MOTORIK- OG KONCENTRATIONS- BESVÆR?

## DET KAN SKYLDES DÅRLIGT SYN

Et velfungerende syn er afgørende for, hvordan barnet klarer sig i skolen, til sport og derhjemme ved lektie-læsning. Derfor er det især en god idé at tjekke dit barns syn, før barnet kommer i skole, da et dårligt syn kan forstyrre koncentrationsevnen og den motoriske sans. Du kan gøre en forskel ved at være opmærksom på visse symptomer.

### DET KAN SKYLDES SYNSPROBLEMER, HVIS:

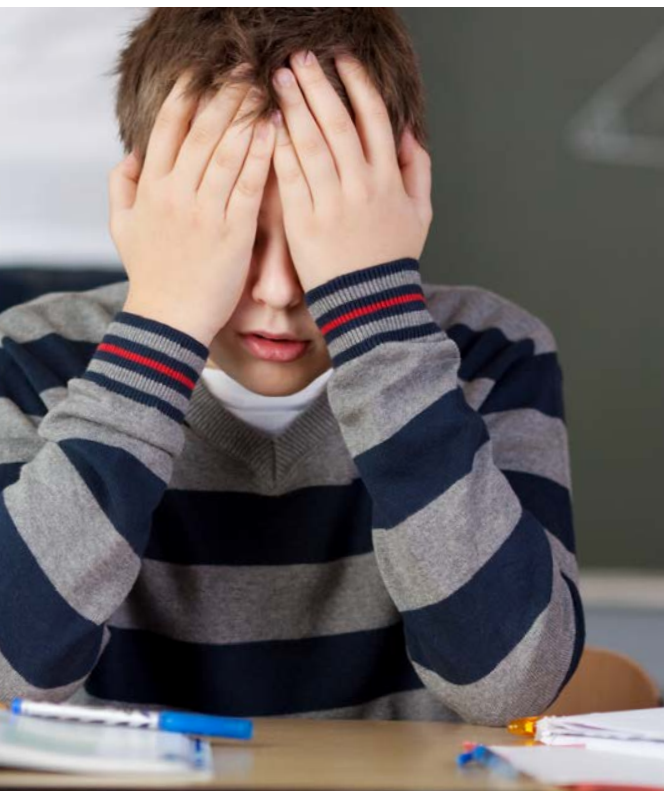
- Barnet hyppigt klager over hovedpine
- Barnet har røde øjne, som måske klør
- Barnet drejer hovedet, når det skal se noget, i stedet for at kigge direkte med begge øjne
- Barnet holder bøger, tablets og mobil tæt på ansigtet eller sætter sig tæt på tv'et
- Barnet skeler eller kniber øjnene sammen for at se

### **Hvis motorikken driller**

Dårligt syn kan også give barnet problemer med motorikken. Hvis dit barn har svært ved at ramme munden, når det drikker, har svært ved at gribe ting eller ofte går ind i ting, er det måske synet, der er problemet.

### **Koncentrationen kan slippe op**

Hvis barnet skal koncentrere sig ekstra for at se, hvad der fx står i bøgerne eller på tavlen, tærer det på energien. Og manglende energi giver manglende koncentrationsevne. Ofte skyldes det synet, og det kan vi heldigvis gøre noget ved.







# NÆRSYNETHED HOS BØRN OG UNGE

Nærsynethed er usædvanligt i det tidlige børneår, men udvikler sig som regel tidligt i skolealder og som teenager. Synet stabiliserer sig som regel omkring 20 års alderen. Dog er der i dag forhold som gør, at flere og flere børn udvikler nærsynethed.

Børn bruger i dag markant mere tid indendørs med hovedet begravet i en bog eller foran en computerskærm, tablet eller mobiltelefon. Manglen på sollys til øjet kan være den helt store synder. Der er en klar tendens at dårligt eller for afdæmpet lys giver en meget større risiko for at blive nærsynet. Det er derfor vigtigt at børn bruger mere tid udendørs, for at give øjnene det lys de har brug for.

# BLÅT LYS KAN IRRITERE DIT BARN'S ØJNE

Dit barns øjne kommer på en prøve, når de bliver udsat for timevis af skærmlys. Tablets, mobiltelefoner og computerskærme udsender nemlig blå lys, som kan genere og i værste fald skade nethinden. Forhåbentlig vil hverken du eller dit barn opleve skadet nethinde, men andre, mindre alvorlige bivirkninger ved skærmlyset kan også genere og skal tages alvorligt.

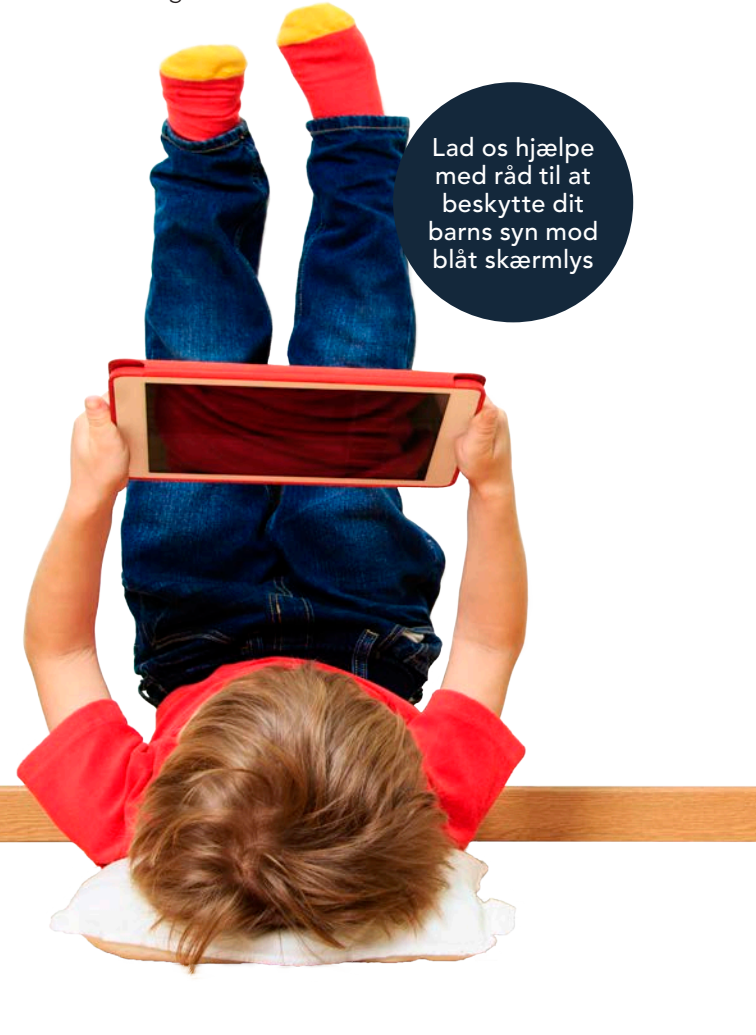
## **Brilleglas med blåfilter**

Bruger dit barn briller, er det en god idé at vælge brilleglas med et særligt blåfilter, som blokerer for det blå lys. Sørg også for at vælge solbriller med 100% UV-beskyttelse. Det gælder uanset, om dit barn bruger briller eller ej. I er velkomne i butikken, hvor vi har et stort udvalg af solbriller og almindelige briller til børn, der beskytter mod skadeligt lys.

Husk også: Tag pauser fra skærmen, hvor øjet kan hvile. Gerne pauser, hvor I kigger på ting langt ude i horisonten. Det er nemlig god træning for øjet at skifte mellem forskellige afstande.

## **Blåt lys forstyrrer kroppens søvnhormon**

Det blå lys er ikke bare hårdt for øjnene; det hæmmer også produktionen af kroppens søvnhormon, melatonin. Dit barn kan derfor have sværere ved at falde i søvn efter at have siddet med fx tablet'en før sengetid.



Lad os hjælpe med råd til at beskytte dit barns syn mod blåt skærmlys





# NÅR BØRN HAR PROBLEMER MED SAMSYNET

Samsynet er den måde hvorpå øjnene arbejder sammen. Det betyder at synet skal være godt på begge øjne for at have et godt samsyn.

Øjnene skal være i stand til at fokusere på samme objekt på samme tid, uanset blikretning og ud fra to forskellige vinkler. På den måde er vi i stand til at smelte billederne fra vores to øjne sammen til et fælles billede – dette gør at vi kan se 3-dimensionelt.

**Mange skolebørn, som har problemer med samsynet ved ofte ikke selv, at der er noget galt, fordi barnets hjerne har lært at kompensere ved at bruge andre synsindtryk.**

Det er vigtigt, at man som forælder holder et godt øje med om ens barn udviser tegn på samsynsproblemer – det kan fx være: Gnider sig meget i øjnene, klager over hovedpine, skeler, har svært ved at læse i lang tid ad gangen, da der kan forekomme dobbeltsyn, eller bliver ukoncentreret.

# KONTAKTLINSER TIL BØRN

Kontaktlinser kan være smart for børn, der fx dyrker meget sport, hvor briller er uhensigtsmæssige. En fordel ved kontaktlinser er også, at barnet frit kan vælge mellem de mange solbriller uden styrke.

## **Hvornår kan børn få kontaktlinser?**

Om det skal være kontaktlinser eller briller handler først og fremmest om, hvorvidt barnet selv har lyst til kontaktlinser. Dernæst handler det også om barnets modenhed. Vasker barnet hænder efter alle toiletbesøg?




Er barnet generelt bevidst om hygiejne og om at passe på sine ting?

Det er den slags, vi vil tale med jer om, hvis I overvejer kontaktlinser til jeres barn. I er velkommen i butikken, hvor vi kan give jer kompetent råd og vejledning.

### **Børn kan også sove sig til et godt syn**

Natlinser er en kontaktlinse, der kan fjerne nærsynethed, mens barnet sover. Når linserne tages ud om morgenen, kan dit barn se klart i løbet af dagen.

Natlinser kan bremse udviklingen af nærsynethed hos børn og unge. Derfor er det en fordel at starte med natlinser så tidligt som muligt.



Trampoliner og briller er et dårligt mix. Børn med et stort aktivitetsbehov kan have stor glæde af kontaktlinser.

Vi anbefaler, at du får tjekket dit barns syn en gang årligt. Er barnet under 10 år, skal det tjekkes af lægen. Jo hurtigere, et problem opdages, desto hurtigere kan det afhjælpes.

Husk, at du altid er velkommen til at komme ind med dit barns briller og få strammet, justeret og rettet stellet til, så brillerne sidder perfekt.



[www.optikteam.dk](http://www.optikteam.dk)