

DET KAN DU SELV GØRE

Sidder man meget foran skærmen kan man selv gøre en forskel for at afhjælpe røde og irriterede øjne.

Ofte er børnene så opslugte af spillet, at de slet ikke bemærker, at øjnene svier eller klør. Så hold øje på dit barns vegne. Også med den adfærd, der forårsager symptomerne: En af de væsentligste grunde til tørre og trætte øjne er, at man helt automatisk blinker mindre, når man kigger ind i en skærm. Derfor er det en god idé at minde dit barn om at blinke, når det sidder foran skærmen, og ikke mindst, at holde korte pauser væk fra skærmen.

FÅ GODE RÅD HOS DIN OPTIKER

Når du går ind til din optiker, kan du være sikker på at få gode råd om skærmbriller med og uden styrke. Og du finder et stort og bredt udvalg i briller, som du ikke finder andre steder.

Vi er medlem af OptikTeam: Sammen med 160 andre butikker er vi Danmarks største kæde af selvstændige optikere. Gennem OptikTeam er vi medlem af COA – C-optikk OptikTeam Alliance, der er en sammenslutning af tilsvarende kæder i Norden. Det sikrer vores kunder gode briller og kontaktlinser til konkurrencedygtige priser.



www.optikteam.dk

GAME OVER?

Med en god skærmbrille kan du sagtens spille videre



VÆRD AT VIDE OM
BRILLER TIL E-SPORT

DET ER IK' FOR SJOV

Gaming bliver mere og mere populært – især blandt unge teenagedrenge. Men de mange timer foran skærmen er, mildt sagt, ikke sjovt for øjnene. Rigtig mange børn og unge, der gamer meget, vil på et eller andet tidspunkt opleve såkaldt Computer Vision Syndrome,

også kaldet digital overanstrengelse af øjnene. Det opstår, når øjnene udsættes for det skadelige blåviolet lys fra digitale skærme. Symptomerne på digital overanstrengelse viser sig som tørre, røde og sviende øjne, træthed og hovedpine.

BØRN FÅR "GAMLE" ØJNE

Symptomerne skal tages alvorligt, for ud over at være generende i hverdagen kan de få alvorlige konsekvenser på længere sigt. Det blåviolet skærmlys kan give øjenforkalkning – dvs. for tidlig aldring af øjnene. Så når børn og teenagere spiller computer i mange timer, udsættes deres øjne for øget risiko.

BESKYT DIT BARN MED BRILLER

Heldigvis er der udviklet en speciel brilletype til både børn og voksne, der tilbringer meget tid foran skærmen. I dag kan man få briller med en ny glas-teknologi, som "filtrerer" det skadelige blå lys fra og beskytter øjnene. Glasset laves både med og uden styrke, så dit barn behøver altså ikke have behov for synskorrektion, for at få glæde af det beskyttende glas. Det er værd at bide mærke i, at skærmens blå lys kan på sigt være skadeligt – også normaltseende. Derfor anbefaler vi altid skærmbiller til børn, der gamer meget.

