

Verdt å vite

Om barn og syn



interoptik

Innhold

Hold øye med synet	Side	3
Viktige tegn på at du har synsproblemer	Side	4
Slik utvikles synet ditt	Side	5
Barnehage- og førskolebarn	Side	6
Skolen stiller store krav til synet ditt	Side	7
Slik fungerer øyet	Side	8
Nærsynthet	Side	9
Langsynthet	Side	10
Skjeling	Side	11
Skjeve hornhinner	Side	12
"Dovent øye"	Side	12
De beste brillene til barn	Side	13
Barn vokser	Side	14
Fem vanlige spørsmål	Side	15
Kaptein Lapp og de hemmelige tegn	Side	19

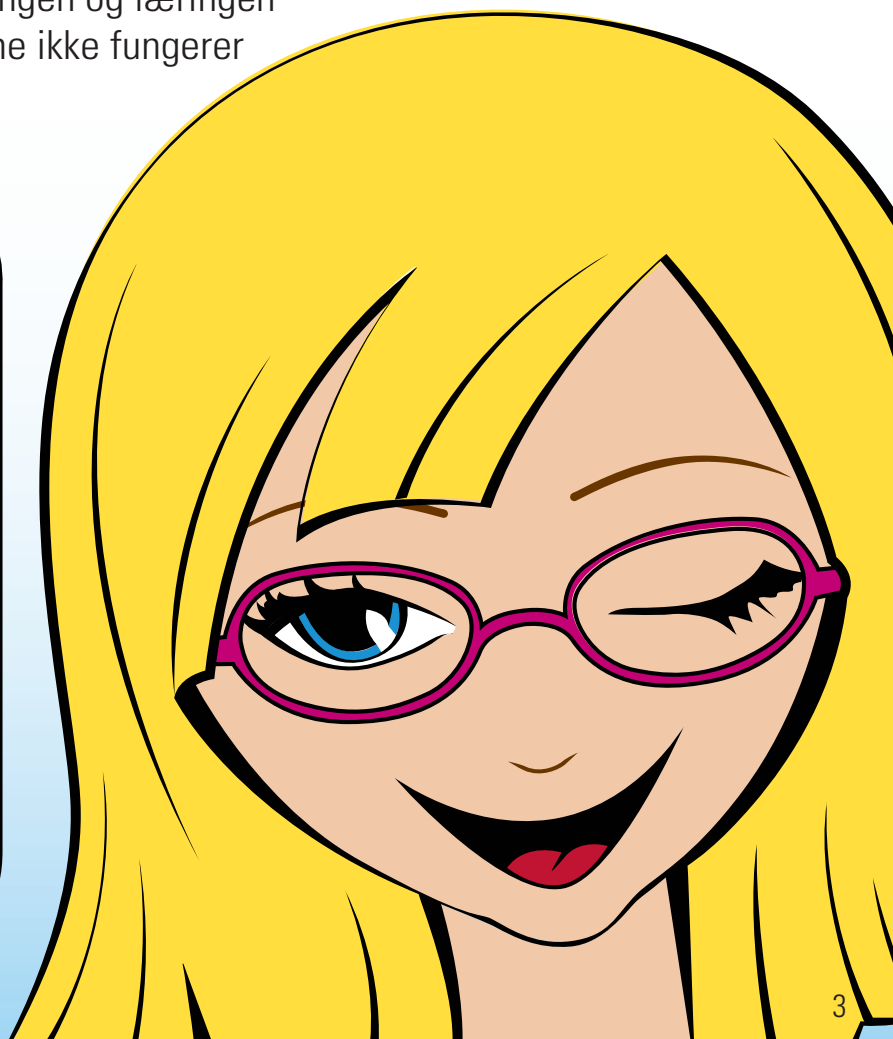


Hold øye med synet

Det er ikke morsomt å ikke kunne se ordentlig. Det kan gi hodepine og konsentrasjonsvansker og gjøre det vanskelig å følge med på skolen. Kanskje du føler at du må gjette eller trikse når synet ditt ikke fungerer som det skal. Og kanskje noen til og med sier at du er dum og har dårlig oppdragelse, også er det bare fordi du ser dårlig.

Det er viktig at de voksne holder et våkent øye med synet ditt. Jo raskere de kan oppdage at du ser dårlig, jo raskere vil du kunne få hjelp. Det er viktig at utviklingen og læringen din ikke blir bremset av at øynene dine ikke fungerer som de skal.

Rundt 1 av 5 barn ser dårlig på en eller annen måte. Som oftest hjelper det å få briller. De fleste som er nærsynt eller langsynt kan få briller. Det kan de som har skjeve hornhinner eller skjeler også. Det kan også hende at øynene må trenes opp. Ved hjelp av noen trenings-teknikker kan man styrke øyemusklene slik at synet fungerer bedre.

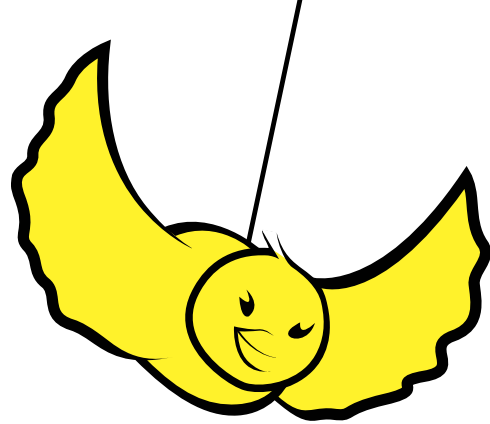


Viktige tegn på at du har synsproblemer

Hvis du har problemer med synet, er det mange tegn som både du og de voksne bør følge med på, for kanskje du rett og slett trenger briller.

Hvis du:

- Klager ofte over hodepine
- Myser når du skal se noe på lang avstand
- Klager over at du ikke klarer å lese det som står på tavlen
- Holder boken tett opp til ansiktet når du leser
- Ikke klarer å følge linjen eller må peke med fingeren når du leser
- Begynner å se dobbelt
- Vrir hodet slik at du kun ser med ett øye
- Dekker over det ene øyet med hånden når du skal se på noe
- Ikke klarer å følge med i timen
- Setter deg mye nærmere TV'en
- Blunker med øynene eller blunker hyppig og nervøst, lager grimaser
- Virker urolig
- Synes det er tungt å lese, gjøre lekser, og følge med i timen.
- Får røde irriterte øyne og gnir deg i dem (dette kan være øyekatarr som kommer oftere fordi du mangler briller)



Slik utvikles synet ditt

Allerede fra du er baby har du øynene med deg, men som baby er synet ditt fremdeles ikke fullt utviklet. Du har ingen kontroll over øynene dine, og kan ikke fokusere på en bestemt ting lenge om gangen. Å se klart og tydelig og følge en ting med øynene, er noe du må lære deg, akkurat som det å lære seg å krabbe, snakke og gå.

Det er veldig fint for en babys øyne å henge en uro over sengen, for da kan barnet trene øynene sine. Så får det også noe fint å se på. Legen og helsesøster vil holde øye med om synet utvikler seg som det skal.

Skolen stiller store krav til synet ditt

Når du går på skolen er det viktig å kunne se godt. For å kunne følge med i timen må du både kunne se hva som står på tavlen og hva som står i bøkene. Dessuten må øynene dine kunne konsentrere seg mange timer hver dag.

Hvis du ser dårlig, vil du anstrenge øynene dine for å kunne følge med i timene. Kanskje du også får hodepine fordi du sitter med rynket panne.

$$2 + 5 = 7$$

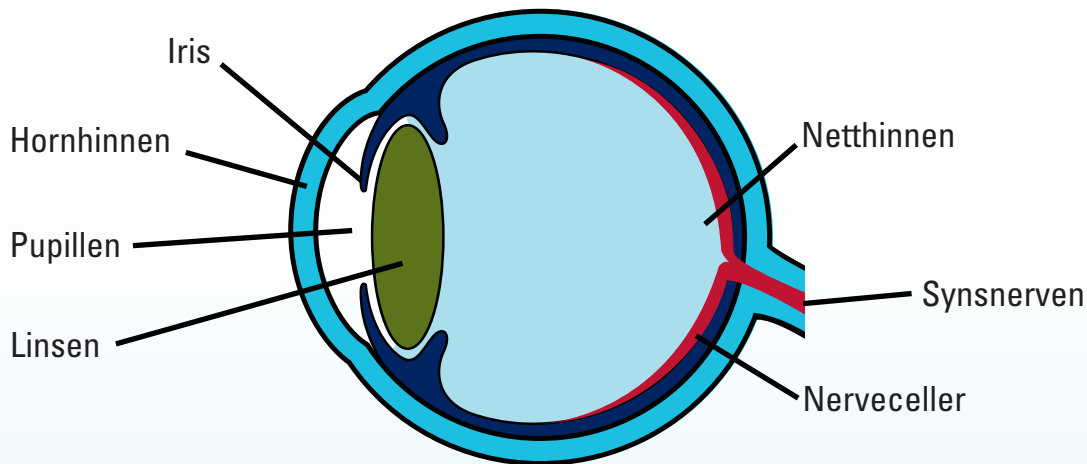
Om du henger veldig etter de andre i klassen er det viktig at læreren din og foreldrene dine følger med i tilfelle du må ha briller for å se bedre.



Slik fungerer øyet

Øyet ditt er en avansert mekanisme som består av flere forskjellige deler som har sin egen oppgave.

Selve det runde øyet kalles øyeeplet. Øyets fremste del består av hornhinnen som er den glassklare hinnen som lyset passerer gjennom. Under hornhinnen finner man iris som er den fargede delen av øyet. Iris kan være alt fra mørkebrun til lysere nyanser av brun, grønn, grå eller blå.



Midt i iris sitter pupillen, som er en liten, rund åpning som likner en sort prikk. Hvis det er mørkt, blir pupillen større for å få inn så mye lys som mulig. Hvis det er sterkt lys, trekker pupillen seg sammen fordi det er nok lys til å se og for å beskytte netthinnen mot det sterke lyset. Når lysstrålene har passert gjennom hornhinnen og pupillen, treffer de linsen som bryter lyset enda en gang.

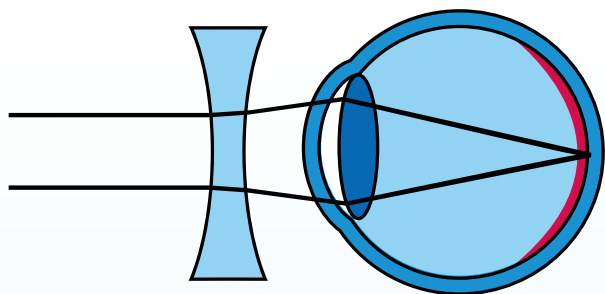
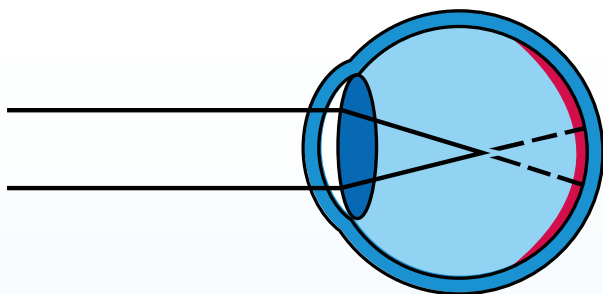
Bakerst i øyet treffer lysstrålene netthinnen, som består av en rekke sanseceller og et nettverk av nervebaner som omdanner lyssignalene til nerveimpulser. Disse nerveimpulsene sendes via synsnerven videre til hjernen, som deretter danner det endelige synsinntrykket av det øyet ser.

Nærsynthet

(myopi)

Når du er nærsynt så er det fordi øyeeplet er for langt, slik at det er større avstand mellom hornhinnen og netthinnen enn normalt. Da treffer ikke lyssignalene netthinnen som det skal. I stedet krysses de foran netthinnen.

Når man er nærsynt, har man problemer med å se ting på lang avstand, og det kan for eksempel gjøre det vanskelig å bestemme avstand, eller å kjenne igjen vennene dine når de står et stykke vekk fra deg.



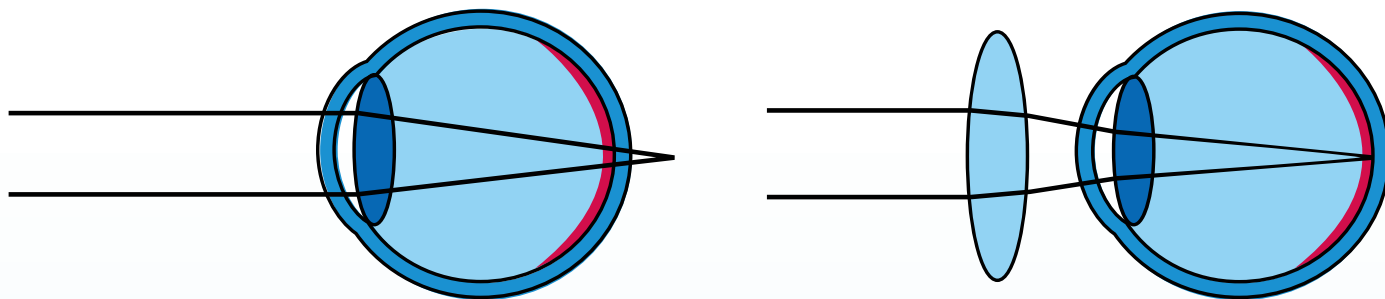
Nærsynthet kan rettes med noe som heter spredelinse, (glass med minusstyrke, altså tynnest på midten) som sørger for at lysstrålene møtes på netthinnen som i et normalt øye. Hvis det er flere i familien din som er nærsynte, er det større sjangse for at du også kan være nærsynt.



Langsynthet

(hypermetropi)

Det er mange flere langsynte barn enn det er nærsynte barn. Når du er langsynt, skyldes det som regel at øyeeplet ditt er for kort, slik at avstanden mellom netthinnen og hornhinnen din er mindre enn normalt. Det fører til at lysstrålene møtes i et punkt bak netthinnen, i stedet for på netthinnen som er normalt. En som er langsynt må anstrenge seg for å se ting på nært hold.



Hvis du er langsynt kan det hende du blir urolig og synes det er vanskelig å konsentrere deg, når du skal være med på noe som krever at du kan se godt på nært hold. For eksempel å tegne, trøkke perler på en snor og se i bøker.





Langsynthet kan rettes med en samlelinse (glass med plusstyrke, dvs. tykkest på midten) som sørger for at lysstrålene møtes på netthinnen som i et normalt øye.

Skjeling

(tropi)

Når du var baby skjelte du sikkert litt fordi du fremdeles ikke hadde full kontroll over øynene dine. Dette er helt naturlig, og i de fleste tilfeller slutter babyer å skjele etter et par måneder.

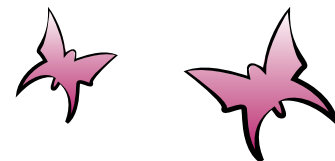
Men noen fortsetter å skjele, da skyldes det kanskje at øyemusklene ikke fungerer som de skal. Noen skjeler mye, mens noen skjeler bare litt, og kanskje bare når de er trette. Det er ikke sikkert foreldrene ser dette så det er viktig å sjekke synet hos en optiker eller øyelege. Svak skjeling er ikke bra, for også det kan føre til dobbeltsyn og "dovent" øye.



Noen ganger må det øyet som skjeler trenes opp litt ekstra, da setter man gjerne en lapp over det andre øyet. Det kan være et spesielt hefteplaster som man kleber mot tinning og neserygg, og senere kanskje man dekker til brilleglasset på den siden. Dermed tvinges øyet som skjeler, til å se rett frem.

Skjeve hornhinner

(astigmatisme)



Å si at du har "skjeve hornhinner" er egentlig ikke riktig da det er ikke noe feil på øyet. Alle normale unge har faktisk litt skjeve hornhinner fordi hornhinnen normalt er krummet litt mer loddrett enn den er krummet vannrett.

Dette endrer og utvikler seg ettersom du blir større, og hos de fleste eldre mennesker er hornhinnen istedet krummet litt mer vannrett enn loddrett.

Skjeve hornhinner gjør at bildet blir skjevt og strukket ut. Derfor bør man bruke briller med riktige glass slik at det du ser blir skarpt og tydelig.



"Dovent" øye

(amblyopia)

Et øye som ikke blir brukt ordentlig, kaller man et "dovent" eller undertrykt øye. Grunnen til at barn får et "dovent" øye er vanligvis at øyet er underutviklet. Man ser dårligere på dette øyet og bruker derfor det andre øyet mer. Kanskje det "dovne" øyet er mer langsynt eller nærsynt enn det andre øyet, eller at det skjeler.

Det er viktig at de voksne oppdager synsfeil i tide, slik at man kan få behandling. Det er også viktig å sjekke synsskarpheten på begge øynene, Når man begynner på skolen, er det ofte for sent å trene opp det "dovne" øyet slik at man kan få et normalt samsyn.

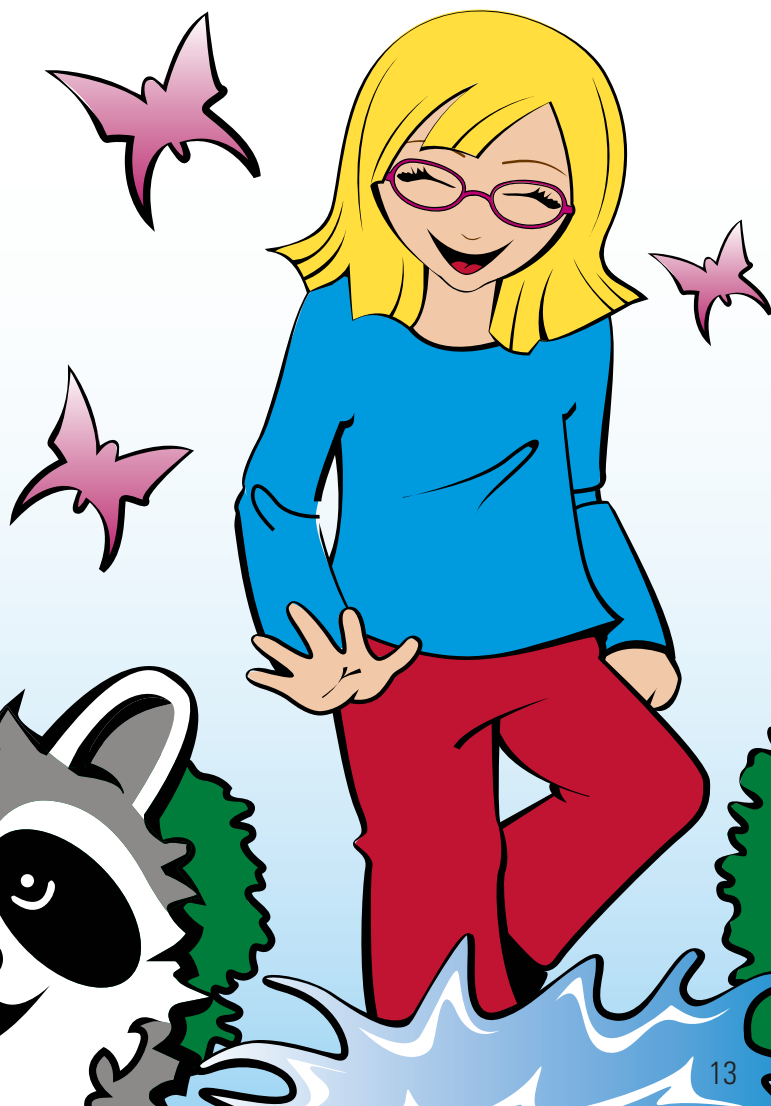
De beste brillene til barn

De beste brillene er de som du selv liker. Derfor er det en god ide at de voksne lar deg være med på å velge brillene du skal bruke. De voksne er kanskje ikke helt enige med deg om hvordan brillene skal se ut, men det er tross alt du som skal bruke dem!

Barnebriller må tåle litt av hvert, så god kvalitet er viktig. De bør alltid være laget av splintsikkert plastglass, slik at man ikke får splinter og skår i øynene hvis glasset går i stykker.

Briller med plastglass veier mindre. De får riper noe lettere enn glass, men kan lages med en overflateherding som gjør at de ikke får riper så lett.

Optikeren vil hjelpe deg med å finne briller som passer til deg. Brillene må bli sittende enten du løper, hopper eller danser.



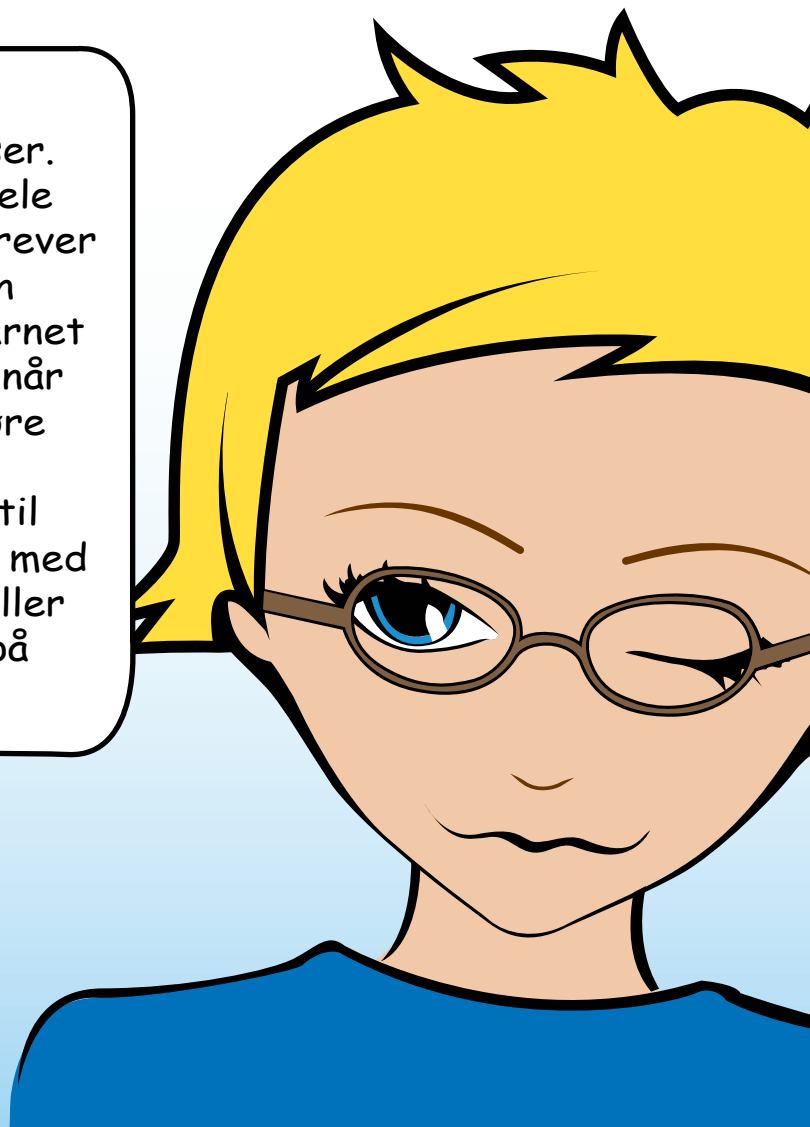
Barn vokser

Fordi synet ditt utvikler seg etter som du blir eldre, er det viktig at barn som ser dårlig tar en synstest hos øyelegen cirka en gang i året. De voksne må også holde øye med om du er iferd med å vokse fra brillene dine. Det er ikke bare hodet som vokser, men også avstanden mellom pupillene, og derfor er det ofte nødvendig å skifte ut brillene med to års mellomrom.

Kontaktlinser til barn

Generelt bør ikke barn bruke linser. Dels fordi barnets øyne vokser hele tiden, dels fordi kontaktlinser krever mer rengjøring og vedlikehold enn briller. En god rettesnor er at barnet tidligst er klar for kontaktlinser når det selv kan håndtere dem og gjøre det 100% riktig.

Men i spesielle tilfeller er linser til hjelp. For eksempel i forbindelse med at man trener opp det ene øyet eller hvis det er stor styrkeforskjell på øynene.



Fem vanlige spørsmål

1. Bør barn bruke solbriller?

Ja, enten det er sommer eller vinter påvirkes øynene dine av ulike stråler du bør beskytte deg mot. Man kan nemlig bli "solbrent" på hornhinnen, eller snøblind, og det er ikke noen god opplevelse.

Barn har også klarere øyelinse og slipper dermed inn mer av den skadelige strålingen på netthinnen.

Som barn er øynene dine under utvikling, og man bør være ekstra påpasselig med å beskytte dem med riktige filter i glassene på solbrillene.

Få med en voksen og spør din optiker om beste alternativet til dine øyne.

2. Er det nødvendig å kjøpe beskyttelsesbriller til barn?

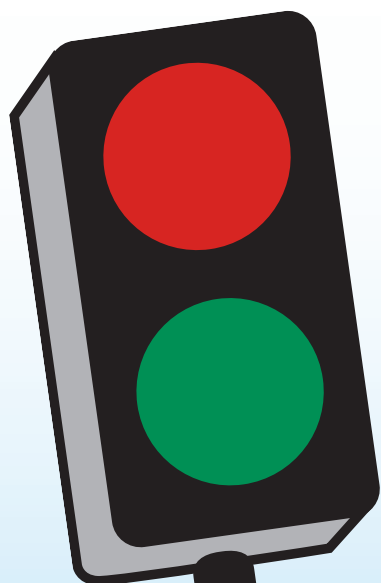
Det er absolutt en god ide å kjøpe et par beskyttelsesbriller som du kan bruke for eksempel på nyttårsaften, og i andre situasjoner hvor det er stor fare for at øynene kan bli skadet.



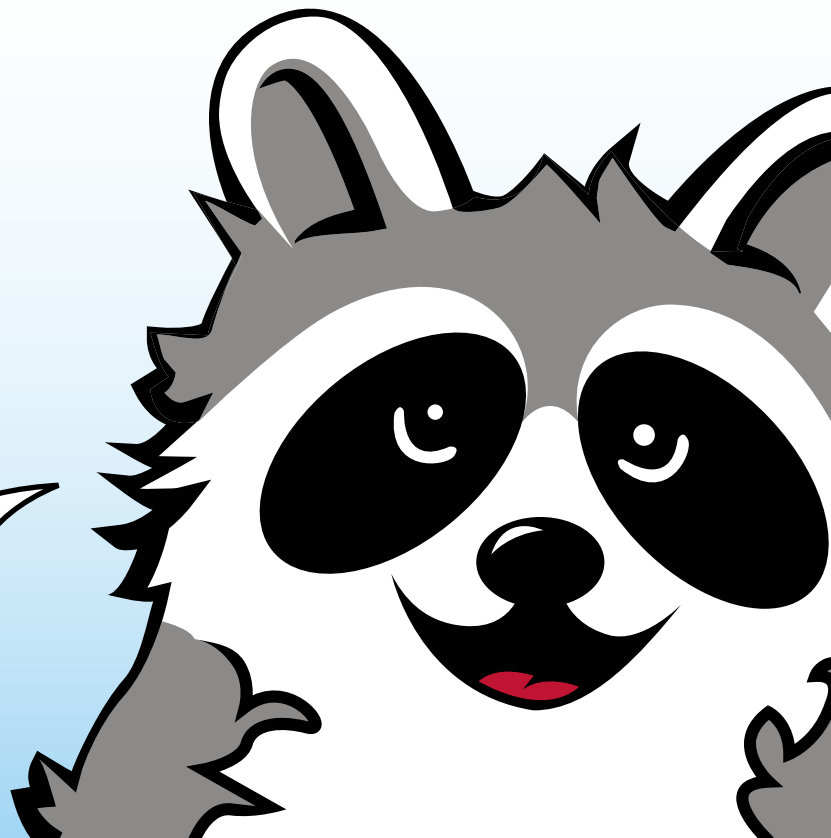
3. Hvordan vet du om du er fargeblind?

Fargeblindhet er arvelig, så hvis du har noen i familien som er fargeblind er det stor risiko for at du kan bli det. Når man er fargeblind har man vanligvis problemer med å se forskjell på rødt og grønt. Det er forskjellige grader av fargeblindhet. Fra bare litt fargesvak til helt fargeblind.

Det finnes ulike tester som kan vise om du er fargeblind. Vanligvis er dette en liten planksje med forskjellige farger som danner et bestemt mønster som man kan se hvis man kan se forskjell på fargene. Du vil normalt få slike tester mens du går på skolen fordi det har betydning for hva du kan velge å bli når du blir stor. For eksempel vil en som er helt fargeblind ikke kunne bli verken pilot, togfører eller elektriker.



Man regner med at det er 8% fargeblinde menn i landet, og ca 0,4% kvinner.



4. Er det skadelig for øynene å sitte lenge foran en TV eller dataskjerm?

Det er nok ikke direkte skadelig for øynene å sitte lenge fremfor en TV- eller dataskjerm. Men hvis du har anlegg for å bli nærsynt, kan det kanskje bli værre fordi du må overanstrenge øynene dine for å se klart nok.

De voksne bør derfor legge merke til om du setter deg stadig nærmere skjermen, eller om du kniper sammen øynene når du ser på TV. Ikke sjelden vil du kanskje oppleve at det svir eller klør i øynene etter å ha sett lenge på TV. Det er på grunn av tørrhet, varme og støv i luften foran skjermen, og kanskje du konsentrerer deg så mye om å se at du "glemmer" å blunke. Dette forsvinner som regel fort hvis du blunker noen ganger eller tar en pause fra TV/skjermen.



5. Hvor går man hvis man vil teste synet sitt?

Barn bør undersøkes av optiker eller øyelege for å finne ut om de trenger briller. Både optiker og øyeleger har utdanning som gjør at de ikke bare er i stand til å vurdere hvordan du får et godt syn her og nå, men også hva som er det beste for deg på lang sikt. Når du er liten er det viktig at behandlingen også dreier seg om å skape samsyn, hindre utvikling av "dovent" øye og skjeling i tillegg til å motvirke hodepine. Det er også viktig at de voksne kan forsikre seg om at du ikke lider av en øyesykdom.

Dersom du skjeler eller de voksne oppdager stor brytningsfeil, må dette dokumenteres av en øyelege for å kunne få dekket utgifter til brille gjennom folketrygden. Man trenger en henvisning for å gå til øyelegen. Dersom du trenger briller, så mottar man en brilleseddel av optikeren eller øyelegen. Denne viser den nødvendige styrken på brilleglassene. Deretter velger du og optikeren ut de riktige brillene som passer spesielt til deg.

Man bør gå til optikeren med jevne mellomrom for å få justert innfatningen, strammet skruene og rettet stengene, slik at brillene sitter slik de skal og er behagelige å ha på.



Kaptein Lapp

Og de hemmelige tegn

Du kan, sammen med en voksen, finne ut om du ser like godt med begge øynene ved at dere leser denne historien høyt sammen.

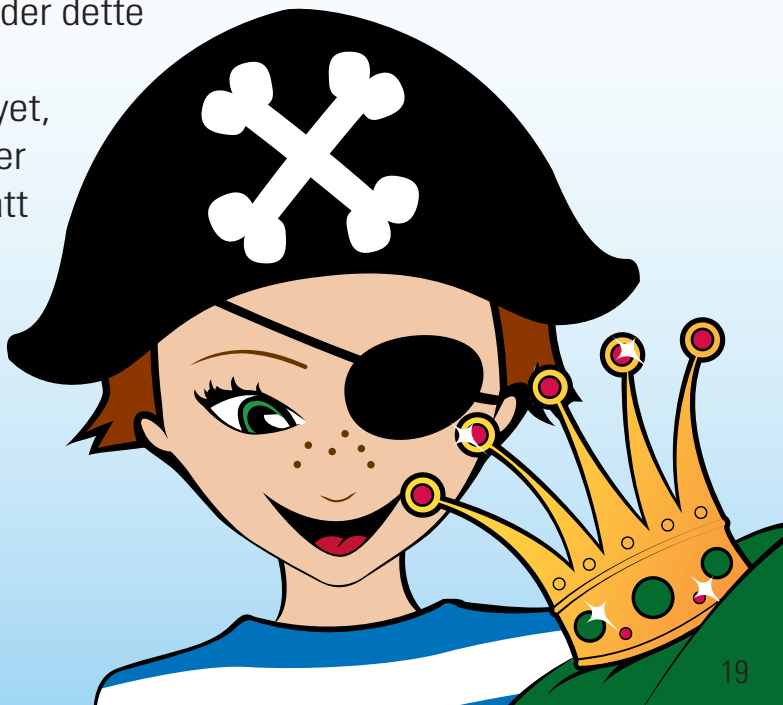
For de voksne:

Ta barnet på fanget og hold heftet i normal leseavstand, det vil si cirka 40 cm fra barnet. Følg teksten med pekefingeren mens du leser, slik at barnet ser tegnene på riktig tidspunkt. Testen kan kun gjøres på ett barn av gangen.

Barnet skal i historien være Kaptein Lapp med et tørkle rundt hodet. Dekk først til barnets venstre øye. Det fremgår av teksten når det skal skiftes til høyre øye, og det er viktig at "lappen" dekker øyet helt. Hvis barnet kan vise hvor de hemmelige tegnene peker, uansett hvilket øye tørkleet dekker, tyder dette på at synsstyrken er lik på begge øynene.

Hvis barnet klarer testen fint med det ene øyet, men blir usikker og peker feil når det andre er tildekket, kan det hende at barnet har nedsatt syn på det ene øyet. Da kan du forsøke å lese historien en gang til dagen etter.

Hvis barnet fremdeles er usikker, bør du få barnets syn grundig undersøkt av optiker eller øyelege.



Det var en gang en prinsesse som het



prinsesse Söt. Hun ville så fryktelig gjerne

gifte seg med en glad sjømann.

Men den gamle kongen hadde bestemt at prinsesse Söt skulle gifte seg med



prins Sur, som alltid var sur og grinete. Kongen sendte et skip til Afrika for å hente en

vakker gullkrone som prinsessen skulle ha på seg i bryllupet. Men prinsesse Söt



gråt, for hun ville slett ikke gifte seg med prins Sur.

I Afrika kom en ekkel banditt og stjal den vakre



gullkronen, og da kunne jo ikke

prinsesse Söt gifte seg. Da kongen fikk vite det, ble han rasende. Han ropte at den

som kunne få gullkronen tilbake, skulle få prinsessen og halve kongeriket i belønning.

Det hørte en glad sjømann som gjerne ville gifte seg med prinsessen,

og han seilte straks av sted med sitt



skip til Afrika for å

finne gullkronen.

For å lure den ekle banditten kledde sjømannen seg ut som



en sjørøver og kalte seg kaptein Lapp. Alle sjørøvere har nemlig lapp

foran det ene øyet.

Da kaptein Lapp kom til Afrika, oppdaget han noen hemmelige tegn.

Noen pekte slik,  akkurat som kaptein Lapps


hånd. Kan du





peke samme vei?









Men kaptein Lapp klarte slett ikke å forstå de hemmelige tegnene i sanden. Du må hjelpe ham med å finne veien til  gullkronen. Men først må du ha et tørkle over venstre øye, slik at du ligner en ekte sjørøver.






Kan du peke med hånden den veien de hemmelige tegnene viser, slik at kaptein Lapp kan finne veien? Først fant kapten Lapp et hemmelig tegn i sanden som pekte slik  . Han skyndte seg den veien. På en stein fant han dette









tegnet  , på et tre  og på  et hus  .

Nå var det like før kaptein Lapp fant gullkronen. Men her kom det et nytt tegn på bakken  og lengre bort  og over der en liten sjø  . De hemmelige tegnene ble mindre og mindre, se nå  og hva med dette  og dette lille tegnet  .

Plutselig fikk kaptein Lapp øye på den ekle banditten og alle hans menn som hadde stjålet gullkronen. Kaptein Lapp skyndte seg opp i et høyt tre slik at bandittene ikke kunne se ham.

En av mennene ropte: "Jeg så en sjørøver med lapp over det venstre øyet!" Og så løp bandittene av sted for å gjemme gullkronen på et hemmelig sted. Da de var vekk, krøp kaptein Lapp ned fra treet, men for at bandittene ikke skulle kjenne ham igjen plasserte han lappen foran det  høyre øyet. Det må du også gjøre hvis du vil hjelpe kaptein Lapp.

Sånn - nå må du hjelpe med å peke igjen. Kaptein Lapp fant raskt det første hemmelige tegnet  og det neste  , og nå skyndte han seg avsted.

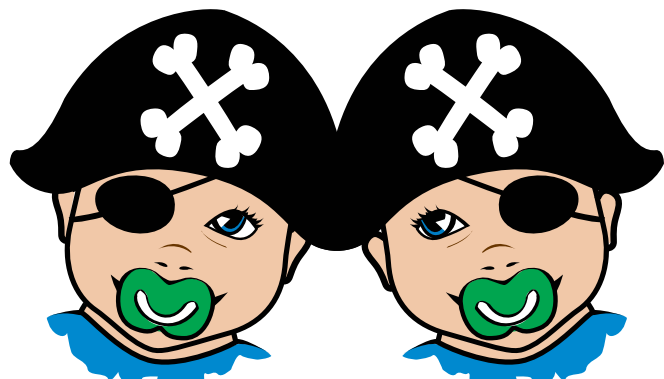
Hvilken vei skulle han gå nå  , og hva nå  ? Plutselig kom han til en stor elv, og Kaptein Lapp kunne ikke finne en bro. Åja, den veien skulle han gå  , og så den veien  . Nå var kaptein Lapp like ved skatten, men først måtte han gå  bort til et tre, og så  bort til en busk  , og til sist  , og her hadde bandittene gjemt gullkronen!

Kaptein Lapp skyndte seg å gripe  gullkronen og løp tilbake til skipet sitt.

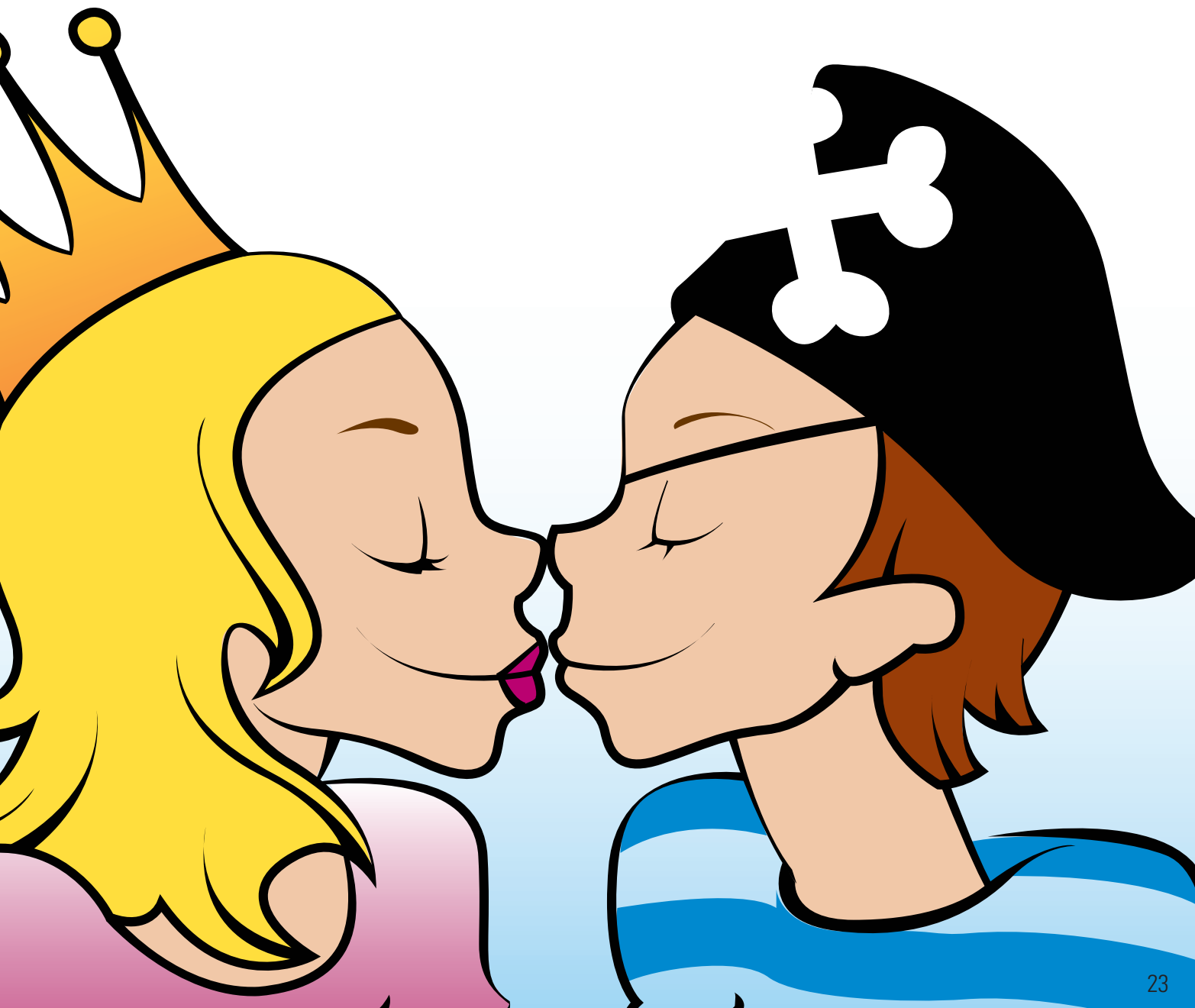
Så seilte han avsted fra bandittene og dro hjem til kongens  slott.

Kongen ble svært glad, og prinsesse Søs kysset Lapp rett på munnen.

En uke senere giftet de seg, og et år senere fikk de tvillinger. Se som de ligner på kaptein Lapp!



Historien er skrevet etter en mal av spesiallege i øyesykdommer Jørgen Bruun-Jensen fra Danmark.



Er du klar over at hvert femte skolebarn ser for dårlig? I følge American Optometric Association og American Academy of Ophthalmology så er dette et faktum. Dårlig syn kan svekke læreevnen og hemmer barnas utfoldelse i lek og aktivitet. Interoptik har derfor tilrettelagt for en synsundersøkelse som er spesialtilpasset for skolebarn. Tar du barnet ditt med til oss, får du vite hvordan det står til med barnets syn.

På www.interoptik.no har vi mye informasjon blant annet om barn og syn. Der vil du også enkelt kunne finne ut hvor din nærmeste Interoptik-butikk er.

