

# En guide til forældre med et nærsynet barn



Få svar på de vigtigste spørgsmål om, hvordan du bedst hjælper og støtter et nærsynet barn.

Louis Nielsen

# En guide til forældre med et nærsynet barn

Hvis dit barn har fået konstateret myopi (nærsynethed), har du sikkert mange spørgsmål. Hvordan vil det påvirke deres syn? Kan det blive værre? Og hvad kan du gøre for at hjælpe?

Den gode nyhed er, at nærsynethed er almindeligt. Det kan korrigeres, og der er også ting, du selv kan gøre for at passe på dit barns syn. Denne guide giver svar på de vigtigste spørgsmål, du kan have som forælder. Og det er lige fra at genkende de første tegn, til at forstå de bedste muligheder for behandling, og de vaner og livsstilsrelaterede valg, der kan være med til at bremse udviklingen.

Når det gælder dit barns syn, er vi her for at hjælpe – hele vejen.

# Indholdsfortegnelse

- Hvad kan forældre gøre (om noget) for at forebygge, at deres barn bliver nærsynet?
- Hvor almindeligt er nærsynethed hos børn?
- Hvad er tegnene på nærsynethed?
- Jeg er selv nærsynet – bliver mine børn så også nærsynede?
- Hvordan udvikler øjentilstanden sig i barndommen?
- Hvilken rolle har jeg som forælder, i forhold til at hjælpe mit nærsynede barn?
- Hvordan kan forældre bedst støtte op om behandlingen?
- Hvad kan forældre gøre for at sikre, at øjentilstanden ikke bliver værre?
- Hvordan kan forældre mindske risikoen for, at synstilstanden begrænser barnet, socialt, fysisk, mentalt eller i børnehaven og i skolen?
- Hvilke specialister er det vigtigt for mig at kende til som forælder?
- Hvilke behandlinger bør jeg som forælder vide noget om?
- Hvilke undersøgelser skal jeg som forælder kende til?
- Hvilke briller til behandling af nærsynethed hos børn bør jeg kende?
- Hvilke typer kontaktlinser bør jeg som forælder vide noget om?

# Hvad kan forældre gøre for at forebygge, at deres barn bliver nærsynet?

Som forældre er det vigtigt at vide, at der ikke er noget du kan gøre, der 100% forhindrer, at dit barn bliver nærsynet.

Selvom vi ved, at nogle faktorer øger risikoen for myopi – for eksempel hvis en af forældrene er nærsynet, og endnu mere hvis begge er det – så er det stadig uklart, hvorfor nogle børn bliver nærsynede, mens andre ikke gør. Som forælder skal du derfor ikke bebrejde dig selv, hvis dit barn udvikler nærsynethed. Sandsynligvis kunne du alligevel ikke have forhindret det.



Den mest effektive måde at hæmme eller forsinke nærsynethed på er at være regelmæssigt ude i dagslys. Naturligt lys kan reducere udviklingen og udskyde, at nærsynethed overhovedet opstår hos børn.

Det anbefales derfor, at dit barn er ude mindst 14 timer om ugen og helst mindst to timer hver dag. Det har vist sig at være den mest effektive metode til at mindske risikoen for nærsynethed hos børn, selvom det desværre ikke er nogen garanti for at undgå det helt.

En anden god taktik er 20-20-20-reglen. Den går ud på, at barnet holder en kort pause hvert 20. minut og kigger på noget, der er cirka seks meter væk – i mindst 20 sekunder. Teknikken hjælper øjenmusklerne med at slappe af og kan have en positiv effekt på udviklingen af nærsynethed.

# Hvor almindeligt er nærsynethed hos børn?

Forekomsten af nærsynethed i de nordiske lande (Danmark, Norge og Sverige) er omkring 10-13%.<sup>1</sup>

Nærsynethed er generelt stigende på verdensplan, og det bliver derfor mere og mere almindeligt, at børn er nærsynede.



Generelt har man antaget, at læsning, skrivning og skærmbrug, altså aktiviteter, der kræver nærarbejde, har været den underliggende årsag til stigningen i myopi på globalt plan. Det er dog ikke alle undersøgelser, der har fundet en sammenhæng mellem nærarbejde og nærsynethed.

Der er også betydelige forskelle på, hvordan nærsynethed udvikler sig fra region til region. Dette kan indikere, at stigningen i tilstanden er mere livsstilsrelateret.

Der er for eksempel mange børn i Asien, som bor i storbyer, hvor de tilbringer meget lidt tid udendørs og dermed opholder sig meget lidt i dagslys.

Børn i de nordiske lande tilbringer generelt mere tid udendørs i dagslys, og det er tilsyneladende en af forklaringerne på, at de ikke er lige så udsatte for at udvikle nærsynethed som børn i andre regioner.

Flere og flere forskere er enige om, at en af årsagerne til, at myopi er stigende, er den tid, børn bruger indendørs foran mobiler, tablets og computere sammenlignet med den tid, de tilbringer udendørs i normalt dagslys.



# Hvad er **tegnene på nærsynethed?**

Hvis dit barn klager over sløret syn, hovedpine, anstrengte øjne eller føler sig træt og ukoncentreret, kan det være tegn på nærsynethed.

Som forælder er det også vigtigt at huske, at børn ofte tilpasser sig deres situation. De opdager måske slet ikke, at deres syn ikke er normalt. Det er heller ikke sikkert, at de viser tydelige tegn på, at der er problemer med synet.

Derfor er det en god ide at få foretaget en synstest, så snart du har den mindste mistanke om nærsynethed. Børn kan få testet synet i alle aldre, også selvom de endnu ikke kan læse eller tale.

Hold særligt øje med disse symptomer, som kan være tegn på nærsynethed hos børn:



- Svært ved at se på afstand/holder ting meget tæt på ansigtet
- Hovedpine
- Overdreven blinken
- Træthed og koncentrationsbesvær
- Klodsethed
- Gnider sig i øjnene

Symptomerne er selvfølgelig vigtige at kunne genkende, men husk også at få foretaget en synstest. Det er den eneste måde at få bekræftet, om dit barn er nærsynet eller ej.

En anden vigtig faktor er, om du eller den anden forælder er nærsynet. Børn med nærsynede forældre har nemlig større risiko for selv at blive nærsynede.

# Jeg er nærsynet – **bliver mine børn så også nærsynede?**

Heldigvis findes der ingen garantier! Men vi ved fra flere undersøgelser, at børn med nærsynede forældre har større risiko for selv at udvikle nærsynethed.



Faktisk er risikoen for at udvikle nærsynethed omkring tre gange højere hos børn, hvor begge forældre er nærsynede, sammenlignet med børn, der ikke har nærsynede forældre.<sup>2</sup>

Derudover viser det sig, at nærsynede børn med to nærsynede forældre ofte har en højere grad af nærsynethed end børn, hvis forældre ikke er nærsynede.

Genetik er kun en del af forklaringen, men hvis du og/eller den anden forælder er nærsynet, er det en rigtig god ide at få tjekket dit barns syn regelmæssigt (gerne hvert andet år). Børn kan få tjekket synet i alle aldre, og det er den bedste måde at finde ud af, om dit barn er ved at udvikle nærsynethed ligesom dig.

Børn under 10 år skal konsultere en øjenlæge, før Louis Nielsen kan sælge briller eller kontaktlinser, men vi kan teste synet i alle aldre.



# Hvordan udvikler tilstanden sig i barndommen?

Udviklingen af nærsynethed varierer meget fra barn til barn. Både hvor hurtigt den skrider frem, og hvor længe den fortsætter i barndommen.

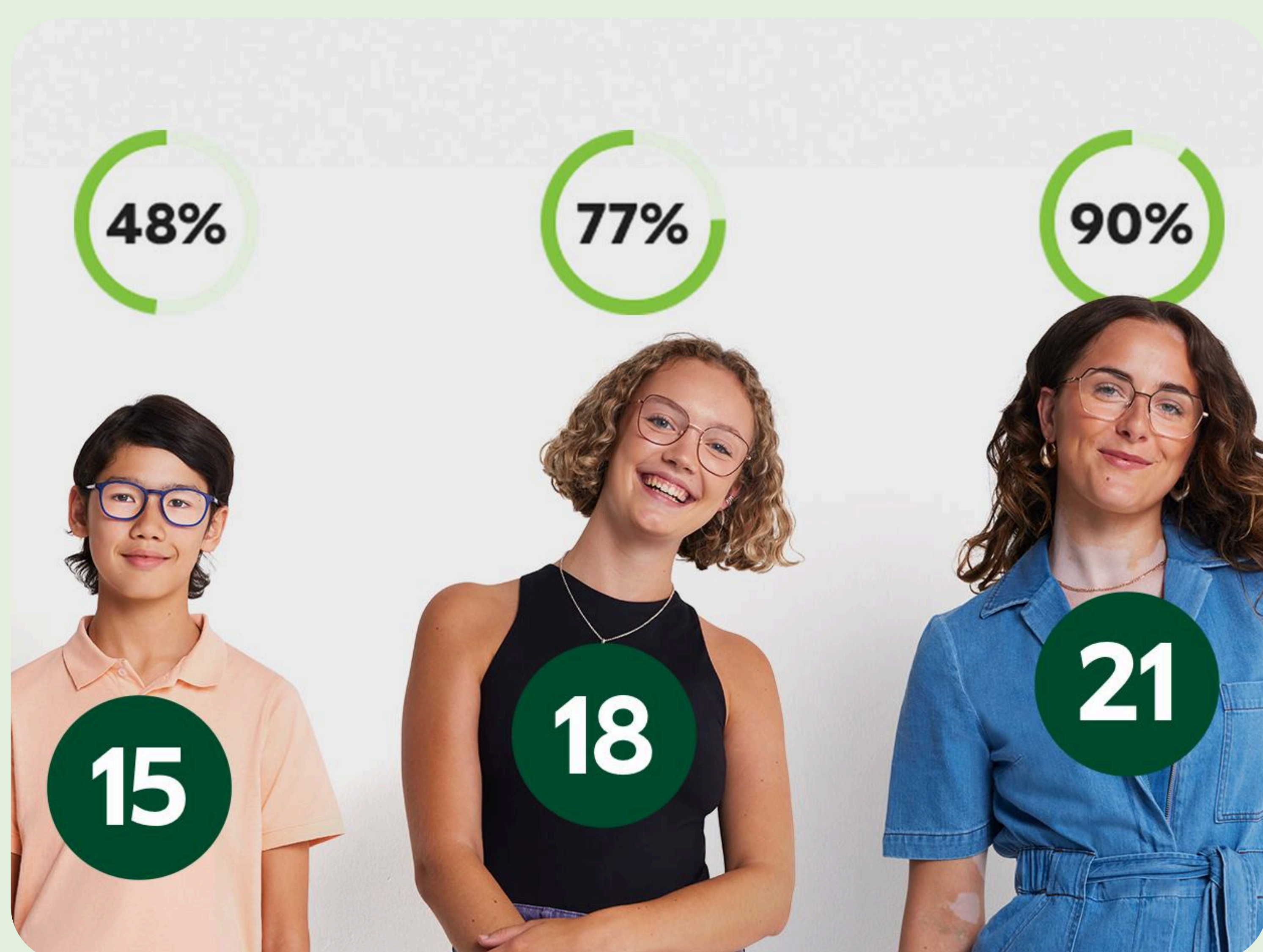
Alligevel er der nogle generelle tendenser:

- Nærsynethed forsvinder ikke, men den vil typisk stabilisere sig med tiden.
- Jo tidligere dit barn bliver nærsynet, jo større er risikoen for, at nærsynetheden som voksen er mere
- I de nordiske lande bliver nærsynetheden typisk opdaget de tidlige skoleår mellem 6 og 13 år.

Selvom myopi ikke går væk, vil den i langt de fleste tilfælde stabilisere sig med alderen.<sup>3</sup>

Det betyder, at nærsynetheden på et tidspunkt ikke længere forværres, men stagnerer på et stabilt stadie.

Undersøgelser har vist, at nærsynethed stabiliserer sig hos 48% af børnene inden 15-årsalderen, hos 77% inden 18-årsalderen og hos 90% inden 21-årsalderen. Når dit barn når begyndelsen af 20'erne, vil tilstanden sandsynligvis ikke blive værre.<sup>4</sup>



Uanset hvordan nærsynetheden udvikler sig, er det altid en fordel at opdage den tidligt og komme i gang med den rigtige behandling. Briller eller kontaktlinser til myopi behandling er stadig den mest effektive måde at bremse udviklingen på.<sup>5</sup>

# Hvilken rolle har jeg som forælder i forhold til at **hjælpe mit nærsynede barn?**

Først og fremmest er det vigtigt at huske:

- Nærsynethed er ikke farligt
- Det er en stadig mere udbredt tilstand blandt børn
- Der findes rigtig gode brilleglas og kontaktlinser, der er udviklet til myopibehandling af børn



Nærsynethed kan være generende, og som forælder ønsker du naturligvis, at dit barn helst undgår det. Men der er ingen grund til, at synstilstanden skal komme til at begrænse dit barn.

Som forælder skal du tage dit barn til en optiker for at få de briller eller kontaktlinser, der passer bedst til barnets øjne. Støt dit barn i at bruge dem hver dag, og gør det til en naturlig del af hverdagen. Og husk at overholde de planlagte kontrolbesøg.

Og så er der livsstilen. Forskning viser, at børn, der tilbringer mindst to timer om dagen udendørs, har lavere risiko for, at nærsynethed udvikler sig eller forværres. Som forælder kan du opmuntre dit barn til at komme mere udenfor. Det er sundt på alle måder.

Og til sidst: Hvis du selv er nærsynet, er der større sandsynlighed for, at dit barn også vil udvikle nærsynethed. Du bør derfor få tjekket dit barns syn en gang om året, også selvom der ikke er tydelige tegn på problemer. På den måde sikrer du, at nærsynethed bliver opdaget i tide, så der hurtigt kan sættes ind med den rette behandling.

# Hvordan kan forældre bedst **støtte op om behandlingen?**

I bund og grund er det bedste, du kan gøre som forælder, at hjælpe dit barn med at følge den behandling, der er aftalt.

I de fleste tilfælde betyder det, at du støtter dit barn i at bruge de briller eller kontaktlinser, der udgør selve myopibehandlingen hver dag.

Alt efter alder kan det også være en fordel, at dit barn selv lærer at klare de forskellige rutiner omkring briller eller kontaktlinser. Det kan for eksempel være at tage linserne på og af. Den form for selvstændighed kan gøre dit barn mere tryk og give en bedre oplevelse med linserne eller brillerne. Men selvfølgelig kræver det, at barnet er gammelt nok til at kunne håndtere det selv.



Optikeren kan også hjælpe med at vurdere, hvornår dit barn er klar til selv at tage ansvar for de daglige rutiner og give gode råd til, hvordan barnet bedst lærer det.

# Hvad kan forældre gøre for at sikre, at synstilstanden **ikke bliver værre?**

Selvom nærsynethed ikke forsvinder med alderen, kan udviklingen bremses. Det gælder især hos børn.

Forskning viser, at brugen af de rigtige briller eller kontaktlinser til myopibehandling faktisk kan reducere udviklingen af nærsynethed hos børn med op til 50–60%.<sup>6</sup>

Som forælder er din vigtigste opgave at støtte dit barn i at bruge de briller eller kontaktlinser, der udgør selve myopibehandlingen hver dag. Sådan kan du være med til at forebygge, at tilstanden bliver værre.

Det er den eneste metode, som med sikkerhed har vist sig, at kunne bremse eller forebygge, at nærsynetheden udvikler sig yderligere.

# Hvordan kan forældre mindske risikoen for, at øjentilstanden **begrænser barnet, socialt, fysisk, mentalt eller i skolen?**

Det vigtigste er, at dit barn forstår, at der ikke er noget galt, og at nærsynethed ikke sætter nogen grænser for, hvad barnet kan.

Nærsynethed skal tages alvorligt og behandles med de tilgængelige behandlingsmuligheder med briller eller kontaktlinser. Men der er ingen grund til, at tilstanden skal stå i vejen for et helt almindeligt liv. Hjælp dit barn med at forstå, at de ikke står alene, og at både du og øjenspecialisterne vil gøre alt for at håndtere nærsynetheden og mindske dens betydning i hverdagen.

Som forælder skal du også vide, at børn ofte er gode til at klare sig, og nogle gange også til at skjule, hvis noget er svært. Derfor er det vigtigt, at du løbende taler med dit barns lærere eller pædagoger om, hvordan dit barn trives. Virker dit barn hæmmet af nærsynetheden eller generet af brillerne eller kontaktlinserne? Og hvis ja, hvordan kan I så i fællesskab finde den bedste løsning for barnet?

Den mest effektive måde at behandle myopi og begrænse udviklingen af dit barns nærsynethed på, er at bruge de briller eller kontaktlinser, der passer bedst til dit barns øjne. Støt dit barn i at bruge dem hver dag og gå regelmæssigt til tjek hos optikeren for at sikre, at brillen eller linserne stadig passer og har den rette styrke.



# Hvilke specialister er det vigtigt for mig at kende til som forælder?

Den vigtigste specialist, du skal kende, er optikeren.

Som specialist i øjensundhed kan optikeren konstatere de fleste øjenproblemer og hjælpe med at finde den rette løsning med briller eller kontaktlinser til dit barn. Når du bestiller tid til en synstest hos Louis Nielsen, er det optikeren, der gennemfører undersøgelsen. I dialog med dig og dit barn, vurderer optikeren, hvilken behandling eller plan for behandling af nærsynethed, der er den rette fremadrettet. Alle nødvendige opfølgende aftaler bliver også planlagt i samarbejde med optikeren.

Måske har du også hørt om en øjenlæge. En øjenlæge er en speciallæge i øjensygdomme. Øjenlæger varetager mere komplekse øjensygdomme og kirurgi. Nærsynethed hører kun sjældent til i den kategori.

Børn under 10 år skal dog konsultere en øjenlæge, før Louis Nielsen kan sælge briller eller kontaktlinser til børn.



# Hvilke behandlinger bør jeg som forælder vide noget om?

Den bedste behandling af nærsynethed hos børn er briller og kontaktlinser med styrke.

Formålet med briller og kontaktlinser er først og fremmest at korrigere synsfejl. Baseret på en synstest finder optikeren frem til den styrke, dit barn skal have for at kunne se klart.

Til børn findes der også særlige brilleglas og kontaktlinser til behandling af nærsynethed. Disse løsninger korrigerer ikke bare synet. De hjælper også med at begrænse udviklingen af dit barns tilstand af nærsynethed. Forskning viser, at myopibehandling kan reducere udviklingen af nærsynethed hos børn med op til 50–60%.<sup>7</sup>

Ud over briller og kontaktlinser findes der også livsstilsrelaterede valg, som menes at have en positiv effekt på udviklingen af nærsynethed:

- Brug mere tid udendørs
- Hold regelmæssige pauser fra skærme og nærarbejde
- Sørg for god belysning ved læsning eller andre aktiviteter med nærarbejde

Nærsynede voksne kan også overveje operationer som laserbehandling eller udskiftning af øjets linse. Men disse behandlinger egner sig ikke til børn.

# Hvilke undersøgelser bør jeg som forælder kende til?

Synstesten er den vigtigste test, du skal kende til som forælder.

Her bliver dit barns syn tjekket for de mest almindelige øjentilstande hos børn, herunder nærsynethed. Synstesten danner også grundlag for, hvilken behandling og opfølgningsplan, der passer bedst til dit barn.

Ud over selve synet undersøger optikeren også øjenmusklerne og de omkringliggende strukturer for at sikre, at de er sunde og raske.

Hvis du er bekymret for dit barns syn, skal du ikke tøve med at booke en tid.

Læs mere om, hvordan du selv kan tjekke dit barns syn derhjemme.

Du er selvfølgelig altid velkommen til at spørge optikeren, hvad du og dit barn kan forvente af synstesten. Og bare rolig, optikeren har erfaring med børn og vil gøre sit bedste for at skabe en tryk og rar oplevelse.

Børn under 10 år skal konsultere en øjenlæge, før Louis Nielsen kan sælge briller eller kontaktlinser.



# Hvilke brilleglas til behandling af nærsynethed hos børn bør jeg kende?

MiYOSMART fra Hoya er en type brilleglas til myopibehandling af børn, som er designet til at blive båret som en almindelig brille.

De innovative brilleglas giver et klart syn og bremser samtidig udviklingen af nærsynethed på en nem, sikker og effektiv måde.

Brilleglassene kan bruges sammen med de fleste stel, som barnet selv kan være med til at vælge, og du kan købe dem hos Louis Nielsen. Rådgiv dig med din optiker om, hvorvidt brilleglas til myopibehandling kan være et godt valg for dit barn.

Læs mere om MiYOSMART-teknologien.<sup>8</sup>



# Hvilke kontaktlinser bør jeg som forælder vide noget om?

MiSight® 1 day fra Cooper Vision er specialdesignede endagslinser til myopibehandling af børn.

Det er kontaktlinser, der korrigerer synsproblemer samtidig med, at de reducerer den hastighed, som nærsynethed udvikler sig med. Det har vist sig, at kontaktlinserne kan reducere udviklingen af nærsynethed med op til 60% efter 3 års brug.

Louis Nielsen er forhandler af linserne. Rådfør dig med din optiker om, hvorvidt behandling af myopi med kontaktlinser vil være et godt valg for dit barn.

Læs mere om teknologien bag MiSight® 1 day fra Cooper Vision.<sup>9</sup>



# Kilder

1

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/opo.13359#:~:text=leading%20to%20myopia.-,INTRODUCTION,from%203.7%25%20to%209.2%25>

2

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/opo.13359#:~:text=leading%20to%20myopia.-,INTRODUCTION,from%203.7%25%20to%209.2%25>

3

<https://myopiainstitute.org/imi-whitepaper/imi-onset-and-progression-of-myopia-in-young-adults/>

4

<https://myopiainstitute.org/imi-whitepaper/imi-onset-and-progression-of-myopia-in-young-adults/>

5

<https://myopiainstitute.org/imi-whitepaper/imi-onset-and-progression-of-myopia-in-young-adults/>

6

<https://www.college-optometrists.org/category-landing-pages/clinical-topics/myopia/childhood-onset-myopia-management-evidence-review>

7

<https://www.college-optometrists.org/category-landing-pages/clinical-topics/myopia/childhood-onset-myopia-management-evidence-review>

8

<https://www.hoyavision.com/dk/vision-produkter/miyosmart/>

9

<https://coopervision.dk/practitioner/kontaktlinser/misight-1-day>

**Vil du læse mere  
om børn og  
nærsynethed?**

Besøg  
<https://www.louisnielsen.dk>