

En veiledning for foreldre med et barn som er nærsynt



Få svar på de viktigste spørsmålene om hvordan du best følger opp og hjelper et barn med myopi (nærsynthet)

Specsavers

En veiledning for foreldre med et barn som er nærsynt

Hvis barnet ditt har blitt diagnostisert med nærsynthet (myopi) kan du ha mange spørsmål: Hvordan vil det påvirke synet til barnet mitt? Kan det bli verre? Og hva kan du gjøre for å hjelpe?

Den gode nyheten er at nærsynthet er vanlig og håndterbart. Det kan korrigeres og det finnes tiltak du kan gjøre for å støtte barnet. Denne veiledningen gir svar på de viktigste spørsmålene foreldre har, fra å gjenkjenne tegnene på nærsynthet til å kjenne de beste behandlingene og livsstilsvanene som kan bidra til å bremse utviklingen.

For når det gjelder barns syn, er vi her for å hjelpe.

Innhold

- Hva (om noe) kan foreldre gjøre for å hjelpe barna sine til å unngå å bli nærsynte i utgangspunktet?
- Hvor vanlig er nærsynthet hos barn?
- Hva er tegn på nærsynthet?
- Jeg er nærsynt – vil barna mine også bli nærsynt?
- Hvordan utvikler tilstanden seg gjennom barndommen?
- Hvilken rolle har jeg som forelder i å hjelpe barnet mitt med å håndtere nærsynthet?
- Hvordan kan foreldre hjelpe til med behandlingen?
- Hvordan kan foreldre sørge for at tilstanden ikke blir verre?
- Hvordan kan foreldre minimere risikoen for at tilstanden begrenser barnet sosialt, fysisk, mentalt, i skolen eller barnehagen?
- Hvilke spesialister er viktige for meg som forelder å vite om?
- Hvilke behandlinger bør foreldre vite om?
- Hvilke undersøkelser bør jeg vite om som forelder?
- Hvilke briller for nærsynthetsbehandling av barn bør jeg vite om?
- Hvilke kontaktlinser bør foreldrene vite om?

Er det noe foreldre kan gjøre for å hjelpe barna sine til å unngå å bli nærsynte i utgangspunktet?

Som forelder er det viktig å vite at det ikke er noe du kan gjøre som gir 100 prosent garanti for at barnet ditt ikke blir nærsynt.

Vi vet at noen faktorer øker risikoen for å utvikle nærsynthet. For eksempel øker risikoen hvis du har en nærsynt forelder, og med to nærsynte foreldre øker risikoen ytterligere. Likevel er det fortsatt ikke helt klart hvorfor noen barn blir nærsynte, mens andre ikke blir det. Som forelder bør du derfor ikke holde deg selv ansvarlig hvis barnet ditt blir nærsynt. Sjansen er stor for at du ikke kunne ha hindret det uansett.



Den mest effektive metoden for å hemme eller forsinke nærsynthet er å være regelmessig utendørs i dagslys.

Eksponering for naturlig lys har vist seg å bremse utviklingen av nærsynthet og utsette at nærsynthet oppstår hos barn.

Det anbefales derfor at barn tilbringer så mye tid som mulig ute i naturlig lys. Dette har vist seg å være den mest effektive måten å hindre nærsynthet hos barn på, selv om det ikke er noen garantier når det gjelder å unngå tilstanden helt.

20-minutters-regelen er det også nyttig å kjenne til. Regelen sier at du bør ta en liten pause hvert 20. minutt for å fokusere øynene på noe minst 6 meter unna i minst 20 sekunder. Teknikken lar øyemusklene få hvile, noe som også kan ha en gunstig effekt på utviklingen av nærsynthet.

Hvor vanlig er **nærsynthet hos barn?**

Forekomsten av nærsynthet i de nordiske landene (Danmark, Norge, Sverige) er rundt 10-13 %.¹

Nærsynthet anses generelt å være økende på verdensbasis, så det blir stadig mer vanlig at barn er nærsynte.



Det har også vært en generell antakelse at lesing, skriving og økt bruk av digitale skjermer, aktiviteter som er kjent som næraktiviteter, har vært den underliggende årsaken til økningen i nærsynthet globalt sett. Imidlertid har ikke alle studier funnet en sammenheng mellom næraktiviteter og nærsynthet.

Det er også betydelige regionale forskjeller på hvordan nærsynthet øker, noe som synes å indikere at økende myopi er mer livsstilsrelatert. For eksempel bor mange barn i Asia i storbyer hvor de oppholder seg lite utendørs og dermed tilbringer lite tid i dagslys, mens barn i Norden generelt er mer utendørs i normalt dagslys. Timene i normalt dagslys anses å være en årsak til at barn i de nordiske landene ikke er like utsatt for å utvikle nærsynthet som barn i andre regioner.

Stadig flere forskere er enige om at en av faktorene som bidrar til økningen i nærsynthet er økningen i tiden barn tilbringer innendørs på mobiltelefoner, nettbrett og datamaskiner, sammenlignet med tiden barn tilbringer utendørs i normalt dagslys.



Hva er **tegnene på nærsynthet?**

Hvis barnet ditt klager over synsvansker, hodepine, anstrengte øyne, tretthet eller er ukonsentrert, kan det være nærsynt.

Som forelder er det viktig å vite at barn ofte er flinke til å tilpasse seg til omstendighetene. Selv om synet ikke er det beste, vet de det kanskje ikke selv. Det er heller ikke sikkert at de viser tydelige tegn på tilstanden gjennom adferden sin.

Derfor er det lurt å ta barnet med til en synsundersøkelse hvis du har den minste mistanke om nærsynthet. Barn kan undersøkes i alle aldre, selv om de ikke kan lese eller snakke ennå.

Du bør også være oppmerksom på disse symptomene som kan være tegn på nærsynthet:



- Vansker med å se på avstand eller holder gjenstander nær opptil ansiktet
- Hodepine
- Overdreven blinking
- Tretthet og mangel på konsentrasjon
- Klossethet
- Gnir seg i øynene

Det er selvsagt viktig å forstå disse symptomene, men husk at barnet uansett må gjennomføre en synsundersøkelse. Dette er den eneste måten å få bekreftet om barnet er nærsynt eller ikke.

En annen viktig faktor er om du eller den andre forelderen er nærsynte. Nærsynte foreldre har vist seg å øke risikoen for at barna også blir nærsynte.

Jeg er nærsynt – kommer barna mine til å bli nærsynte også?

Heldigvis finnes det ingen garantier! Men vi vet fra flere studier at barn med nærsynte foreldre har større risiko for å utvikle nærsynthet.



Sjansen for å bli nærsynte er omtrent tre ganger høyere for barn med to nærsynte foreldre sammenlignet med barn uten nærsynte foreldre.²

I tillegg har nærsynte barn med to foreldre som er nærsynte, ofte høyere grad av nærsynthet enn dersom foreldrene ikke er nærsynte.

Genetikk er bare en del av bildet, men hvis du og/eller den andre forelderen er nærsynt, er det definitivt en god idé å ta med barnet til regelmessige synsundersøkelser (hvert annet år). Barn kan undersøkes i alle aldre, og det er den beste måten å finne ut hvorvidt barnet følger i dine fotspor når det gjelder å være nærsynt.



Hvordan utvikler tilstanden seg gjennom barndommen?

Hvordan nærsynthet utvikler seg og hvor lenge den fortsetter å utvikle seg gjennom barndommen er individuelt.

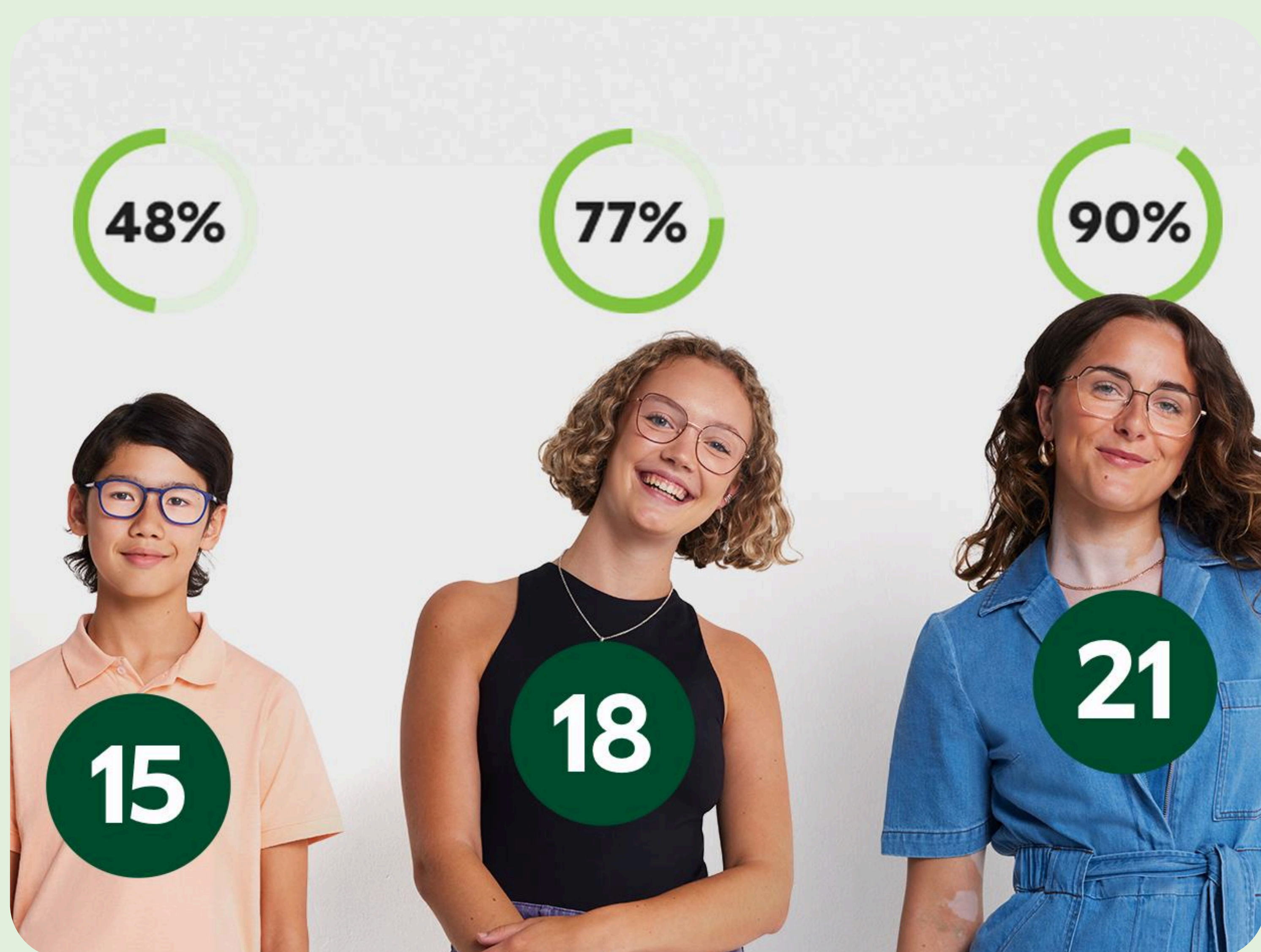
Dette er noen generelle observasjoner:

- Nærsynthet forsvinner ikke (men det vil stabilisere seg).
- Jo tidligere barnet blir nærsynt, jo mer nærsynt vil han/hun være som voksen.
- I de nordiske landene blir de fleste barn diagnostisert med nærsynthet i løpet av sine tidlige skoleår, i alderen 6-13 år.

Nærsynthet forsvinner ikke, men i de fleste tilfeller vil tilstanden stabiliseres med alderen.³

Det betyr at på et tidspunkt slutter nærsyntheten å forverres og holder seg stabil på det stadiet den er på.

Undersøkelser har vist at nærsynthet stabiliserer seg hos omtrent 48 % av barna innen 15-årsalderen. I 18-årsalderen har 77 % stabilisert tilstanden og ved 21-årsalderen har 90 % en stabil tilstand av nærsynthet. Etter begynnelsen av tjuårene vil tilstanden sannsynligvis ikke bli verre.⁴



Uansett hvordan nærsynthet utvikler seg gjennom barndommen, er det alltid en fordel at tilstanden oppdages så tidlig som mulig slik at man kommer i gang med riktig behandling. Brillor eller kontaktlinser er fortsatt den beste måten å håndtere nærsynthet på og bremse utviklingen.⁵

Hvilken rolle har jeg som forelder i å **hjelp barnet mitt med å håndtere nærsynthet?**

Først og fremst er det viktig å huske dette:

- Nærsynthet er ikke farlig.
- Nærsynthet er en stadig mer vanlig tilstand blant barn.
- Det finnes gode briller og kontaktlinser for behandling av barn med myopi.



Nærsynthet kan være generende, og alle foreldre ønsker selvsagt at barnet skal unngå nærsynthet. Likevel er det ingen grunn til å la tilstanden definere barnet eller begrense det.

Det viktigste du kan gjøre som forelder er å ta barnet med til en optiker og få briller eller kontaktlinser tilpasset barnets tilstand. Følg opp barnet i daglig bruk av brillene og gjør det til en naturlig del av hverdagen. Og sørg for å overholde planlagte kontrollbesøk.

Livsstilen er også viktig. Forskning viser at barn som tilbringer minst to timer per dag utendørs, har mindre risiko for å bli nærsynte eller at tilstanden forverres. Som forelder bør du oppmuntre til og sørge for at barnet tilbringer tid utendørs hver dag. Det er uansett en sunn vane.

Og til slutt: Hvis du selv er nærsynt, bør du vite at det er mer sannsynlig for at barnet ditt også vil utvikle nærsynthet. Du bør planlegge regelmessige synsundersøkelse for barnet ditt, én gang per år, selv om det ikke viser tydelige tegn til nærsynthet. Slik sikrer du at tilstanden oppdages så raskt som mulig og at dere kommer i gang med riktig behandling.

Hvordan kan foreldrene best støtte behandlingen?

Det beste du kan gjøre som forelder er å støtte barnet og sørge for å følge opp behandlingen.

Vanligvis innebærer dette at du hjelper barnet med å bruke brillene eller kontaktlinsene som er foreskrevet som behandlingsløsning.

Lag en plan sammen med optikeren når det gjelder hvor mange timer per dag barnet skal bruke de foreskrevne brillene og hjelp barnet med å følge planen.

Avhengig av barnets alder, kan det være en fordel at barnet selv kan ta ansvar for å følge de ulike brille- og kontaktlinsrutinene. Sette inn og ta ut kontaktlinser for eksempel. Denne formen for selvstendighet kan hjelpe barnet til å føle seg mer myndig og komfortabel med kontaktlinsene.



Men selvfølgelig må barn nå en viss alder før de kan håndtere briller eller kontaktlinser helt på egen hånd.

En optiker kan også hjelpe deg med å bestemme når barnet er i stand til å begynne å utføre de daglige vanene selv, og gi råd om hvordan barnet kan lære å håndtere brillene og kontaktlinsene på egenhånd.

Hva kan foreldrene gjøre for å bidra til at tilstanden **ikke blir verre?**

Selv om nærsynthet ikke forsvinner med alderen, kan det effektivt holdes under kontroll. Dette gjelder spesielt for barn.

Forskning viser at bruk av briller eller kontaktlinser med riktig styrke kan redusere utviklingen av nærsynthet hos barn med opptil 50-60 %.⁶

Det viktigste du som forelder kan gjøre for å sikre at tilstanden ikke blir verre, er å følge opp barnets regelmessige bruk av de foreskrevne brillene eller kontaktlinsene for myopibehandlingen.

Dette er den eneste metoden med påvist effekt for å bremse eller stoppe videre utvikling av nærsynthet.

Hvordan kan foreldre minimere risikoen for at tilstanden **begrenser barnet sosialt, fysisk eller mentalt, på skolen eller i barnehagen?**

Først og fremst er det viktig at nærsynte barn forstår at det ikke er noe galt med dem og at det ikke er noe de ikke kan være med på.

Nærsynthet må tas på alvor og behandles med de tilgjengelige løsningene som finnes, men det er ingen grunn til å la tilstanden komme i veien for å leve et normalt liv. Sørg for at barnet forstår at de ikke er alene med tilstanden, og at du og øyehelsepersonell vil gjøre alt for å håndtere nærsyntheten og minske betydningen av den i hverdagen.

Som forelder bør du også vite at barn kan være ganske flinke til å takle ting og i noen tilfeller skjule ting hvis ikke alt er som det skal. Det er viktig å ha en løpende dialog med lærere på skolen eller pedagoger i barnehagen om hvordan barnet trives. Virker barnet på noen måte hemmet eller plaget av tilstanden eller brillene? Og i så fall, hvordan kan dere samarbeide for å finne den beste løsningen?

Den mest effektive måten å håndtere og begrense utviklingen av nærsynthet på, er ved å bruke briller eller kontaktlinser som er tilpasset barnets øyne. Hjelp barnet med å bruke brillene daglig, og besøk optikeren ofte for å sikre at brillene eller kontaktlinsene har rett styrke.



Hvilke spesialister er det viktig at jeg som forelder kjenner til?

Den viktigste spesialisten i behandling av nærsynthet hos barn er optikeren.

Optikeren er en øyehelsespesialist som kan diagnostisere de fleste øyetilstander og finne den beste brille- eller kontaktlinseløsningen for barnet.

Når du bestiller en synsundersøkelse hos Specsavers er det en optiker som utfører undersøkelsen. I dialog med foreldrene og barnet blir man enige om hvilken behandling som er nødvendig og hensiktsmessig. Alle nødvendige oppfølgingskontroller blir også planlagt i samarbeid med optikeren.

Det finnes også øyeleger, det er leger som er spesialisert for å behandle øyne. De behandler mer komplekse øyesykdommer og utfører øyekirurgi. Nærsynthet faller svært sjelden i den kategorien.



Hvilke behandlinger bør foreldre kjenne til?

Den beste behandlingen mot nærsynthet hos barn som du som forelder bør vite om, er briller og kontaktlinser med styrke.

Hovedfunksjonen til briller og kontaktlinser er først og fremst å korrigere synsfeil. Basert på en synsundersøkelse finner optikeren ut hvilken styrke som er nødvendig for å korrigere barnets nærsynthet.

Når det gjelder myopi hos barn, finnes det spesielle briller og kontaktlinser til bruk for behandling. Dette er løsninger som ikke bare korrigerer synsfeil, men også bremser utviklingen av nærsynthetstilstanden. Forskning har vist at briller for behandling av nærsynthet hos barn kan redusere utviklingen med opptil 50–60 %.⁷

I tillegg til briller eller kontaktlinser er det også livsstilsrelaterte valg som antas å ha en positiv effekt på utviklingen av nærsynthet:

- Tilbringe mer tid utendørs
- Ta jevnlige pauser fra skjerm og næraktiviteter
- Sørge for god belysning når du leser eller gjør næraktiviteter

Voksne med nærsynthet kan også vurdere laser- eller linseoperasjon for å korrigere synet, men dette er ikke metoder som egner seg til behandling av barn.

Hvilke undersøkelser bør jeg som forelder kjenne til?

Den viktigste undersøkelsen å kjenne til for foreldre er synsundersøkelse for barn.

Her blir barnet undersøkt for alle de vanligste øyetilstandene hos barn, inkludert nærsynthet. Synsundersøkelsen danner også grunnlag for å bestemme den beste behandlings- og oppfølgingsplanen for barnet fremover.

I tillegg til å undersøke øynene, evaluerer optikeren også musklene og omkringliggende strukturer for å sikre at de er innen normalitet og velfungerende.

I Norge testes synet på alle barn på helsestasjonens 4-årskontroll. Dersom du er bekymret for barnets syn før 4-årskontrollen kan du be helsestasjon eller fastlege henvise barnet til øyelege. Er barnet ditt fylt 5 år kan du bestille synsundersøkelse for barn hos våre optikere.

Finn ut mer om hvordan du selv kan teste barnets syn hjemme.

Optikeren bruker øyedråper som en del av undersøkelsen. Dråpene får musklene i øyet til å slappe av, noe som gir en mer nøyaktig vurdering av synet og gjør det lettere å kontrollere at øynene er friske.

For noen barn kan det være lurt å snakke om øyedråpene før undersøkelsen, slik at barnet forstår hvorfor øyedråpene brukes og at de ikke er farlige selv om det svir litt.

Øyedråpene kan forårsake uskarpt syn som avtar innen 2-6 timer og pupillene kan være store inntil 24 timer. Barnet kan bli litt lysømfintlig og det kan være en fordel å ha på solbrille eller caps etter undersøkelsen.

Du er selvsagt alltid velkommen til å snakke med optikeren om hva du kan forvente av synsundersøkelsen. Og du kan være trygg på at optikeren har erfaring med barn og vil prøve å gjøre opplevelsen så hyggelig som mulig.



Hvilke brilleglass for myopi- behandling av barn bør jeg kjenne til?

MiYOSMART fra Hoya er en type brilleglass for myopibehandling til barn som er designet til å brukes som hverdagsbriller.

De innovative brillene gir klart syn og bremser samtidig utviklingen av nærsynthet på en enkel, sikker og effektiv måte.

Glassene kan settes inn i en hvilken som helst vanlig innfatning, og du kan få dem hos Specsavers. Snakk med optikeren din om hvorvidt briller for myopibehandling er et godt valg for barnet ditt.

Finn ut mer om teknologien bak MiYOSMART [her](#).⁸



Hvilke kontaktlinser bør jeg som forelder kjenne til?

MiSight® 1 day fra CooperVision er spesialdesignede kontaktlinser for myopibehandling og daglig bruk for barn.

Dette er kontaktlinser som korrigerer synsfeil og samtidig bremser utviklingen av nærsynthet. Det er dokumentert at kontaktlinsene kan redusere nærsynthetsutviklingen med 60 % etter tre års bruk.

Disse kontaktlinsene kan du få hos Specsavers. Snakk med optikeren din om hvorvidt kontaktlinser for myopibehandling kan være et godt valg for barnet ditt.

Finn ut mer om teknologien bak MiSight® 1 day fra CooperVision her.⁹



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/no/vision-produkter/miyosmart>

9

<https://coopervision.no/kontaktlinser/misight-1-day>

**Vil du lese mer
om barn og
nærsynthet?**

Gå inn på
<https://www.specsavers.no>