

INSPIRATIONSARK OM 5-7-ÅRIGE BØRNS SYN

Dette inspirationsark er udarbejdet til brug i sundhedsplejen og er udviklet i samarbejde med øjeneksperter på baggrund af viden fra nyt forskningsprojekt.

Synsprøve og synstavler

- Synstavler anbefalet i nyt forskningsprojekt er logaritmiske tavler, herunder bl.a. Kay Pictures, HVOT- og LEA- tavler.¹
- Synsmålingen skal foregå i den afstand, der er anført i instruktionen til den tavle, der konkret anvendes. (Til de ovennævnte tavler anbefales 3 meter).

Opmærksomhedspunkter ved gennemførelse af synsprøve:

- Anvend en tavle og en afstand, der passer til barnets alder.
 - **Sørg for god belysning** uden genskin eller modlys.
 - **Test først synet** på begge øjne samtidigt og derefter hvert øje for sig. Det afdækkede øje skal lukkes med klap eller brille.
 - **Start med en linje**, som barnet må formodes at kunne se uden problemer, og gå hurtigt ned til den linje, som barnet lige akkurat kan tolke.
 - **Angiv resultatet** som en brøk. I tælleren skrives afstanden til tavlen, i nævneren skrives nummeret på den linje, hvor barnet kunne læse mindst $\frac{3}{4}$ af symbolerne korrekt.



Normal synsstyrke i 0.-1. klasse er 3/3 eller bedre+ (svarende til 6/6 på de vanlige bogstav-/taltavler, der anvendes i en afstand på 6 meter).
For børn under 6 år, som testes med tavle beregnet til 3 meters afstand, anses 3/3,8 eller bedre for normal synsstyrke.

Synsproblemer hos børn – 5-7 år

Langsynethed: De fleste børn er langsynede ved fødslen. Langsynetheden normaliseres oftest frem mod 10-15-årsalderen, hvor synet er fuldt udviklet. Nogle børn er langsynede ved skolestart, uden at man behøver at gøre noget ved det. Langsynethed kan ikke afsløres ved almindelig synstest, men hvis barnet klager over hovedpine, øjentræthed, svien i øjnene ved længere tids læsning o.l., bør der udredes yderligere.

Bygningsfejl: De fleste mennesker er født med en lille bygningsfejl, som ikke er nødvendig at korrigere. Men er der tale om en større bygningsfejl, kan den påvises ved almindelige synstest. Symptomer på betydende bygningsfejl kan være hovedpine, øjentræthed, sløret syn eller dobbeltsyn.

Skelen: Skelen betyder, at barnets to øjne ikke ser samtidig på det punkt, det betragter. Det er normalt, at spædbørn skeler indimellem, men når barnet er over 1 år, bør det ikke skele mere. Skelen vil oftest betyde, at barnet primært bruger sit favoritøje, som derfor udvikles normalt, mens det andet øje bliver 'undertrykt' og udvikler sig dårligere (dovent øje). Et barn, der skeler, har brug for behandling.

Dovent øje (amblyopi): Dovent øje er nedsat syn på det ene øje og forekommer hos 1-4 % af alle børn. Det er afgørende for synsudviklingen, at tilstanden opdages så tidligt som muligt og senest ved indskolingsundersøgelsen. Her bør synsstyrken på hvert øje undersøges som en del af den almindelige objektive øjenundersøgelse. Behandlingen består i optræning af synet på det 'dovne øje'.

Nærsynethed: Nærsynethed er sjælden hos småbørn, men hyppigheden stiger kraftigt i løbet af barne- og ungdomsårene. Et tegn på nærsynethed kan være, at barnet har svært ved at se, hvad der står på tavlen. Andre tegn kan være, at barnet kniber øjnene sammen for at se tydeligt, og det kan give hoved- og nakkesmerter. Nærsynethed kan påvises ved almindelig synstest.

¹ Børn og Unges Syn, Synoptik-Fonden, 2018
Læs mere om den fondsstøttede forskning bag inspirationsarket og tegnene på dårligt syn på www.synoptik-fonden.dk

INSPIRATIONSARK OM 5-7-ÅRIGE BØRNS SYN

Observerbare tegn på synsproblemer¹

Klager over hovedpine

Hvis barnet hyppigt klager over hovedpine, kan det være tegn på et synsproblem. Ikke alle børn kan beskrive hovedpine, derfor kan der spørges ind til, om barnet har ondt bag øjnene eller er 'træt i hovedet'.

Har synlig skelen, også bare en gang i mellem

Nogle børn skeler hele tiden, mens andre børn skeler en gang imellem. Det kan være et udtryk for, at barnet overanstrenger sine øjne. Man opdager bedst skelen ved, at det ene øje 'ikke følger med' det andet.

Tager teksten meget tæt på under læsning

Barnet tager teksten meget tæt på, når det læser eller leger, eller oplever ubehag ved læsning og lignende aktiviteter, fx på tablet eller computer.

Dækker for eller lukker det ene øje

For at fokusere dækker eller lukker barnet det ene øje eller lægger hovedet på skrå.

Er tydeligt generet af lys

Er usædvanlig lysfølsom, hvilket kan komme til udtryk i stærkt sollys eller ved skift mellem indendørs og udendørs aktivitet samt ved lys fra tv, tablets osv.

Virker klodset eller har problemer med finmotorikken

Syn og motorik er tæt forbundet, så hvis synet halter, vil barnet også have svært ved at koordinere sine bevægelser i forhold til sine jævnaldrende. Det kan komme til udtryk ved, at barnet ofte støder ind i ting og møbler, spilder, når det spiser og drikker, eller har svært ved at gribe en bold.

Har problemer med at se ting, der er langt væk

Læg mærke til, om barnets kniber øjnene sammen for at se ting på afstand. Det kan også være, at barnet af sig selv ønsker at rykke tættere på tavlen eller ikke vil være med til fx boldspil.

Har svært ved at sidde stille og koncentrere sig

Hvis barnet skal bruge ekstra kræfter på at se optimalt, bliver det hurtigt træt og kan miste koncentrationen, hvilket smitter af på lysten til at læse og lave lektier. Det kan også være, at barnet peger med fingrene på bogstaverne eller fortæller, at bogstaverne flyder sammen.

Er træt i øjnene og gnider sig i dem

Barnet klager over ubehag bag øjnene eller trætte øjne.

Ved mistanke om synsproblem

Ved mistanke om et muligt synsproblem kontaktes barnets forældre, som kan tage kontakt til **praktiserende læge** eller **øjelæge**. Det er ikke nødvendigt med henvisning fra egen læge til øjelæge.



¹ De 9 indikationer på synsproblemer hos børn i alderen 5-7 år er udpeget og kvalificeret af en styregruppe under Synoptik-Fondens forskningsprojekt Barnets Syn. Læs mere om den fondsstøttede forskning bag inspirationsarket og tegnene på dårligt syn på www.synoptik-fonden.dk