



## TIP!

For meget tid foran skærmen kan give trætte og anstrengte øjne. En simpel huskeregel er 20-20-20-reglen:

Kig væk fra skærmen hvert 20. minut i 20 sekunder på noget, der er 20 fod væk (langt væk).

# Den store guide til skærmbriller

Hvornår skal du have skærmbriller? Hvilke slags findes der? Hvad er fordelene og ulemperne? Og kan dit syn blive forværret, hvis ikke du bruger dem? Vi har spurgt klinisk fagspecialist i Synoptik, **Annette Slyngborg**, til råds. Læs hendes svar her, og bliv godt klædt på til skærmbriller.

AF **Ditte M. Hansen**, Øjenforeningen

## **K**an jeg bruge mine almindelige briller som skærmbriller?

Hvis du er ung og ikke har særlige problemer med fokusering på nært hold, kan du godt bruge dine almindelige briller eller kontaktlinser, når du arbejder ved en skærm. Hvis du har læsefelt eller flerstyrkeglas med usynlig overgang til læsestyrke i bunden i glassene (også kaldet progressive brilleglas), kan du ikke anvende brillerne ved en skærm, da

skærmen som regel står for højt, og det vil gøre, at du ubevidst læner hovedet bagover for at se bedst muligt. I skærmglas er læsestyrkerne placeret højere og har et bredere område end i almindelige flerstyrkeglas.

## **Bliver mit syn forværret, hvis jeg ikke bruger skærmbriller?**

Nej, synet lader sig ikke forværre på grund af manglende hjælp i form af de rigtige brilleglas, men du kan få alvorlige problemer med



Unge, der ikke har behov for særlige skærmbriller, skal overveje at få briller med blåfilter, hvis de ofte bruger skærmen de sidste par timer inden sengetid

**Annette Slyngborg,**  
klinisk fagspecialist



**Annette Slyngborg**

har været klinisk fagspecialist i Synoptik siden 2017. Hun er uddannet optiker og senere MSc. i klinisk optometri og har arbejdet som optiker og kontaktlinseoptiker, undervist på optometristuddannelsen og været konsulent for blandt andet kontaktlinseindustrien.

nakkesmerter, hovedpine og træthed. Nogle oplever tendens til dobbeltsyn, hvis de har en synsfejl, mens andre oplever forbigående sløret syn på lang afstand efter en lang dag ved skærmen, hvis deres øjne er overbelastede på grund af uopdagede synsfejl.

## Hvilken slags skærmbriller kan jeg få?

Der findes mange slags brilleglas til skærbrug. Meget forenklet deles de op i:

- **Enkeltstyrkeglas**, der har en styrke, som aflaster synet på skærmen.
- **Flerstyrkeglas**, der har styrker til både skærmen, skrivebordet og lidt tættere på, når man læser noget håndholdt.
- **Flerstyrkeglas**, der har styrkerne til tæt læsning, skrivebord og skærmen, og som man kan se tre til fire meter ud i rummet med.

FOTO: GETTY IMAGES / THOMAS BARWICK



## Det praktiske

### Hvem betaler for skærmbrillen?

Hvis du har brug for en skærmbrille til dit computerarbejde, skal din arbejdsgiver betale for brillen.

### Mistanke om behov for skærmbriller?

Du har ret til en betalt synsundersøgelse, hvis du har gener på grund af dit computerarbejde. Hvis undersøgelsen viser, at det er nødvendigt med skærmbriller for at afhjælpe generne, skal arbejdsgiveren betale for brillen.

### Sådan gør du:



Kontakt den ansvarshavende i din virksomhed, og fortæl om dine problemer.



Udfyld en rekvisition med blandt andet udmåling af din skærmarbejdsplads.



Tag rekvisitionen med til optikeren, der vil foretage en synsprøve.



Viser synsprøven, at du har brug for en skærmbrille, vil virksomheden betale for brillen.

### Ingen skærmbrilleaftale?

Hvis din arbejdsplads ikke har en aftale om køb af skærmbriller, så kan Dansk ErhvervsOptik hjælpe. Se mere på [danskerhvervsoptik.dk](http://danskerhvervsoptik.dk)

Kilde: Dansk ErhvervsOptik

FOTO: AASMUL

## Hvad er fordele og ulemper ved de forskellige briller?



**Enkeltstyrkeglas** er en billig løsning, der giver skarpt syn på skærmen i hele glasset. Du skal dog vælge, hvilken afstand der skal stå helt skarpt. Det betyder, at du ikke kan se helt skarpt på andre afstande, så du er begrænset i at se væk fra skærmen.



**Flerstyrkeglas i den enkle udgave** giver skarpt syn på alle de forskellige nære afstande, man bruger i arbejdet, og er bedst, hvis du har din skærm placeret så højt, at du ser lige frem, når du kigger på den. Ulempen er, at du ikke kan se skarpt ud i rummet.



**Flerstyrkeglas i den mere avancerede udgave** er lidt dyrere, men giver dig skarpt syn på alle arbejdsafstande i det nære område og skarpt syn tre til fire meter ud i rummet. Glasset er rigtig godt, hvis du har en mere lavtplaceret skærm eller meget varierede arbejdsfunktioner.

## Hvornår skal jeg have nye skærmbriller?

Dine øjne og syn bør tjekkes, når du mærker symptomer ved læsevanskeligheder. Med alderen bliver øjets linse mere stiv og ufleksibel, og dermed bliver din evne til at fokusere på genstande, der er tæt på, dårligere, som når du skal læse. Det betyder, at du gradvist skal have mere og mere plusstyrke i dine brilleglas for at se skarpt på korte afstande. Når du begynder at

## Hvornår skal jeg have dem?

### 40+

**DE FLESTE OVER 40 ÅR** har behov for skærmbriller. Med alderen bliver øjets linse mere stiv, hvilket gør det sværere at fokusere tæt på. Hvis du har almindelige briller, skal du typisk have skærmbriller, når du begynder at opleve synsproblemer foran skærmen, selvom du har dine briller på. Det kan for eksempel skyldes, at dine briller har ekstra plusstyrke til læsning, der ligger i bunden af glassene. Når du ser på skærmen, ser du tæt på og ligeud, og du kan derfor nemt komme til at sidde og læne hovedet tilbage for at se på skærmen med bunden af glassene.

### Ung

**ER DU UNG**, kan du også opleve problemer med at se på skærmen mange timer ad gangen. Læsning på en skærm er meget statisk med hensyn til afstanden, og det kan fastlåse øjnernes fokusering, hvilket kan give forskellige gener som for eksempel:

- **Sløret syn**, når du flytter blikket væk fra skærmen.
- **At synet virker sløret på afstand efter en lang dag ved skærmen.** Dette slør kan blive hængende i noget tid, men vil typisk ikke være der næste morgen eller på en fridag væk fra skærmen.
- **Anspændte øjne**, der kan give indirekte gener som svie og rødme i øjnene, fornemmelse af tunge, trætte øjne eller unormal lysfølsomhed.
- **Kortvarige dobbeltsyn**, når øjnene har anstrengt sig i lang tid.

Skærmbriller kan i mange tilfælde afhjælpe dette.



FOTO: SHUTTERSTOCK / VSEVOLODIZOTOV

FOTO: GETTY IMAGES / WILLIE B. THOMAS





## Kør aldrig bil med skærmbriller!

Skærmbriller har et bredere felt med læsestyrke, og det er placeret højere i brilleglasset end i almindelige briller til hverdagsbrug. Det betyder blandt andet, at ting bliver slørede på lang afstand, når du har skærmbriller på. Derfor må du aldrig køre bil med skærmbriller på.

mærke spænding i pande eller øjne, eller tager dig selv i at læne hovedet bagover ved skærmen, er det ved at være tid til ny synsprøve.

## Skal jeg have skærmbriller mod skærmens blå lys?

Det er omdiskuteret, om blå lys fra skærmen skader vores nethinde eller andet væv i øjet, men det er ikke veldokumenteret. Det helt almindelige udendørs dagslys indeholder for eksempel en masse blå lys. Problemet med blå lys er, at det gør dig mere vågen og aktiv. Bruger du skærmen om dagen, er der ikke nogen dokumenteret grund til at have glas med blåfilter. Men hvis du sidder med skærmen om aftenen, kan det forstyrre produktion af søvnhormonet melatonin, så du kan have svært ved at falde i søvn eller får en dårligere søvn. Bruger du derfor skærm de sidste par timer inden sengetid, bør du have blåfilter i dine briller. ■

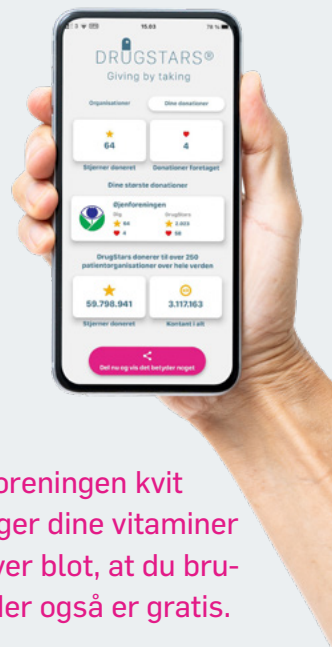
”

Betydningen af blå lys er så omdiskuteret, at vi må være indstillede på, at der kan komme nye resultater fra undersøgelser, så vi må ændre på de nuværende anbefalinger

**Annette Slynborg**, klinisk fagspecialist

## NYHED

## Giv gratis støtte, når du tager dine vitaminer eller medicin



Nu kan du støtte Øjenforeningen kvit og frit, hver gang du tager dine vitaminer eller medicin. Det kræver blot, at du bruger appen DrugStars, der også er gratis.



**JENFORENINGEN** er nu oprettet i appen DrugStars, der hjælper dig med at huske at tage dine vitaminer eller medicin og samtidig belønner dig for det. Denne belønning kan du gratis donere til Øjenforeningens arbejde og dermed dansk øjenforskning, så vi sammen kan gøre en forskel for danskernes syn.

### Sådan fungerer det

Det eneste, du skal gøre, er at downloade appen og indtaste dit vitamin- eller medicinforbrug. På den måde kan DrugStars-appen minde dig om, hver gang det er tid til at tage dine vitaminer eller medicin – og belønne dig med stjerner for at gøre det. Stjernerne kan du efterfølgende donere til Øjenforeningen. I forbindelse med donationen laver DrugStars stjernerne om til rigtige penge, som Øjenforeningen modtager.

Vi håber, at du vil være med til at støtte og downloade appen. ■

Hent appen gratis her:



### Om DrugStars

DrugStars er en dansk virksomhed, der sælger anonymiserede og samlede indsigter fra appen til virksomheder, der ønsker at forstå patienternes erfaringer

med medicinen med henblik på at forbedre deres produkter. På den måde får DrugStars råd til at betale donationerne til patientforeningerne.