

Stora Synundersökningen: Var tredje förälder känner oro för att skärmtittande påverkar barnens syn negativt

Stora Synundersökningen från Synoptik i samarbete med Novus* visar att sju av tio föräldrar tycker att deras barn spenderar för mycket tid framför en skärm. Samtidigt är drygt var tredje förälder orolig för att för mycket tid framför en skärm påverkar barnens syn negativt.**



– Det är inte konstigt att föräldrar är oroliga för hur mycket tid barnen spenderar framför skärmar. Utvecklingen har gått rasande snabbt och idag spenderar, enligt vår undersökning, så unga barn som ett- till femåringar minst en timma per dag framför olika typer av skärmar. Det finns inte mycket kunskap om hur detta påverkar ögat och synen långsiktigt, men vi vet att på kort sikt belastar skärmtittande barnens ögon, säger Awet Tesfamariam, optiker och chef för kliniska frågor på Synoptik.

Barns synskärpa är färdigutvecklad vid cirka fem års ålder och de muskler som arbetar med ögat fungerar precis som andra muskler i kroppen, aktivitet och träning krävs för att de ska kunna arbeta och utvecklas. Träning för ögat är att ofta växla mellan att titta på saker på nära och långt håll, något som begränsas när barn tittar på skärmar under längre tid.

– Det viktigaste att tänka på som förälder är att inte låta barnen titta på skärmen under för lång tid i sträck. Undvik mobiltelefonen och låt hellre barnen titta på större skärmar som TV eller läsplattor, då blir avståndet längre och det blir inte samma anspänning för barnens ögon, säger Awet Tesfamariam.

Skärmråd till oroliga föräldrar:

- Begränsa tiden framför skärm – ju yngre barnet är desto mindre tid bör de spendera framför en skärm.
- Stora skärmar är bättre än små – försök undvika mobilskärmen så långt möjligt, välj hellre TV eller läsplattor.
- Ögats fixering på en punkt på nära håll, så som en skärm, påverkar ögat negativt. Se till att barnens ögon får växla mellan att se på långt och kort håll, till exempel genom att leka utomhus.
- Undvik alla skärmar minst en timma före läggdags – det gör att barnens ögon hinner slappna av och det blir enklare att somna.
- Var ute mycket – dagsljus ger en positiv effekt på ögat och motverkar närsynthet.
- Klagar barnen på huvudvärk, torra eller irriterade ögon kan det vara på grund av ljuset från skärmarna, så kallat blåljus. Ta en paus från skärmen och låt ögonen vila genom att göra något annat en stund.
- Falsk närsynthet/ögonkramp kan uppkomma. Det betyder att ögat ständigt arbetar så som det gör vid nära fixering, oavsett var ögat tittar. Detta gör att barnet ser dåligt på långt håll vilket kan avhjälpas med glasögon.

Se bilaga för mer statistik och information om undersökningen.

Synoptik etablerades i Sverige 1991 och är idag med över 130 butiker och en omsättning över 1.2 miljarder en av landets ledande aktörer inom optik. Genom att erbjuda kvalitetsoptik som alla kan ha råd med ska Synoptik bli Sveriges folkoptiker. Företaget ägs delvis av Synoptikfonden, en icke vinstdrivande stiftelse som verkar för att främja nordisk forskning inom optik. Varje år skänks därför en del av vinsten från Synoptik till forskning inom optik och oftalmologi. Synoptik är även en del av GrandVision N.V., en världsledande aktör inom optisk detaljhandel, med drygt 7.000 butiker i fler än 40 länder. För mer information, se synoptik.se.

För mer information:

Awet Tesfamariam, chef för kliniska frågor Synoptik, tfn: +46 (0)72 537 46 00, e-post: ate@synoptik.se

Lottie Funck Ekelund, marknadsdirektör Synoptik, tfn: +46 (0)73-523 40 22, e-post: lfe@synoptik.se

Bilder för fri publicering kontakta: Rebecca Sinnerstedt, tfn: +46 (0)70-575 09 55, e-post: rebecca.sinnerstedt@perspective.se

** Stora Synundersökningen från Synoptik är en kvantitativ undersökning gjord i samarbete med Novus om attityder och vanor kring användandet av glasögon, linser och solglasögon för både barn och vuxna. Resultatet som presenteras här är en del av den totala undersökningen. Målgruppen för undersökningen är den svenska allmänheten, 18-79 år med nedbrytning på föräldrar till barn på 15 år eller yngre. Totalt har 2.094 intervjuer genomförts under perioden 16–22 maj 2017 via webbintervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade och representativa Sverigepanel.*

*** Skärm: Mobiltelefon, läsplatta, datorskärm eller TV.*

Synoptik etablerades i Sverige 1991 och är idag med över 130 butiker och en omsättning över 1.2 miljarder en av landets ledande aktörer inom optik. Genom att erbjuda kvalitetsoptik som alla kan ha råd med ska Synoptik bli Sveriges folkoptiker. Företaget ägs delvis av Synoptikfonden, en icke vinstdrivande stiftelse som verkar för att främja nordisk forskning inom optik. Varje år skänks därför en del av vinsten från Synoptik till forskning inom optik och oftalmologi. Synoptik är även en del av GrandVision N.V., en världsledande aktör inom optisk detaljhandel, med drygt 7.000 butiker i fler än 40 länder. För mer information, se synoptik.se.