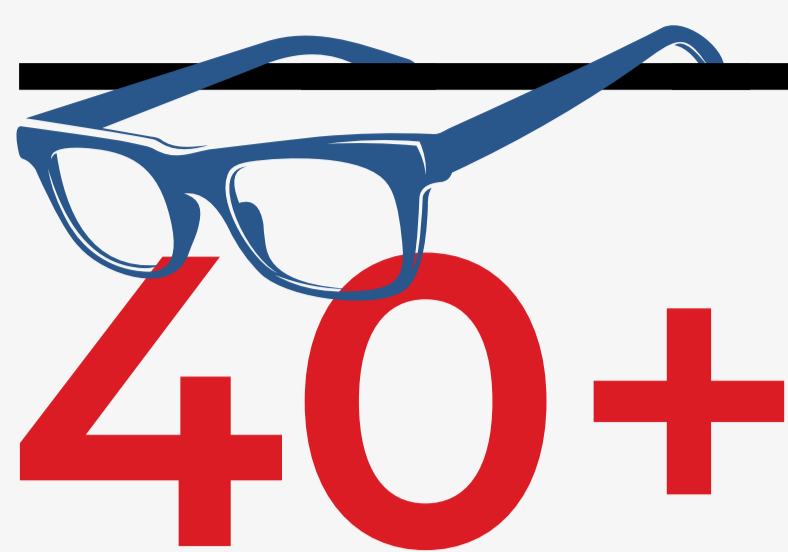
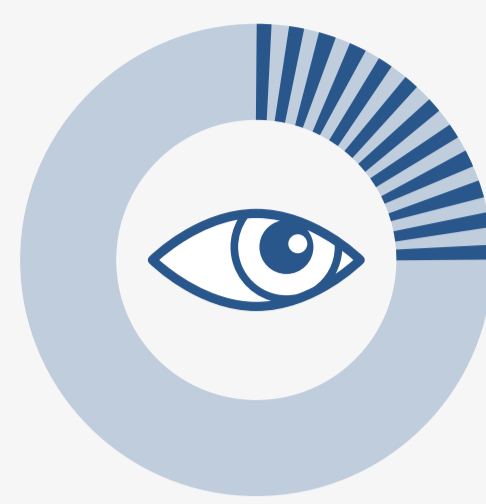


Det skal du vide om danskerne og synet



Har du passeret de 40 år, har du højst sandsynligt behov for skærmbriller. Det skyldes, at øjets linse bliver mere stiv med alderen, og derved får dine øjne sværere ved at fokusere på ting, der er tæt på. Resultatet er trætte øjne, måske hovedpine og smerter i nakken.

Kilde: Øjenforeningen



15 minutter

Så lang tid tager det for de lysfølsomme synsceller i dit øje at blive aktiveret, når du går fra et oplyst område til et mørkt. Det er derfor, du kan opleve at være mørkeblind i nogle minutter, og at dine evner til at se kontraster og farver er nedsat.

Kilde: Øjenforeningen

20-20-20

Vidste du, at du bør kigge væk med jævne mellemrum, når du sidder foran skærmen?

Så mindsker du 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.

Kilde: Øjenforeningen

ØJENSYGGDOMMETAL



25.000-30.000 danskere bliver hvert år opereret for grå stær.

200.000 danske mænd og **10.000** kvinder er født farveblinde.

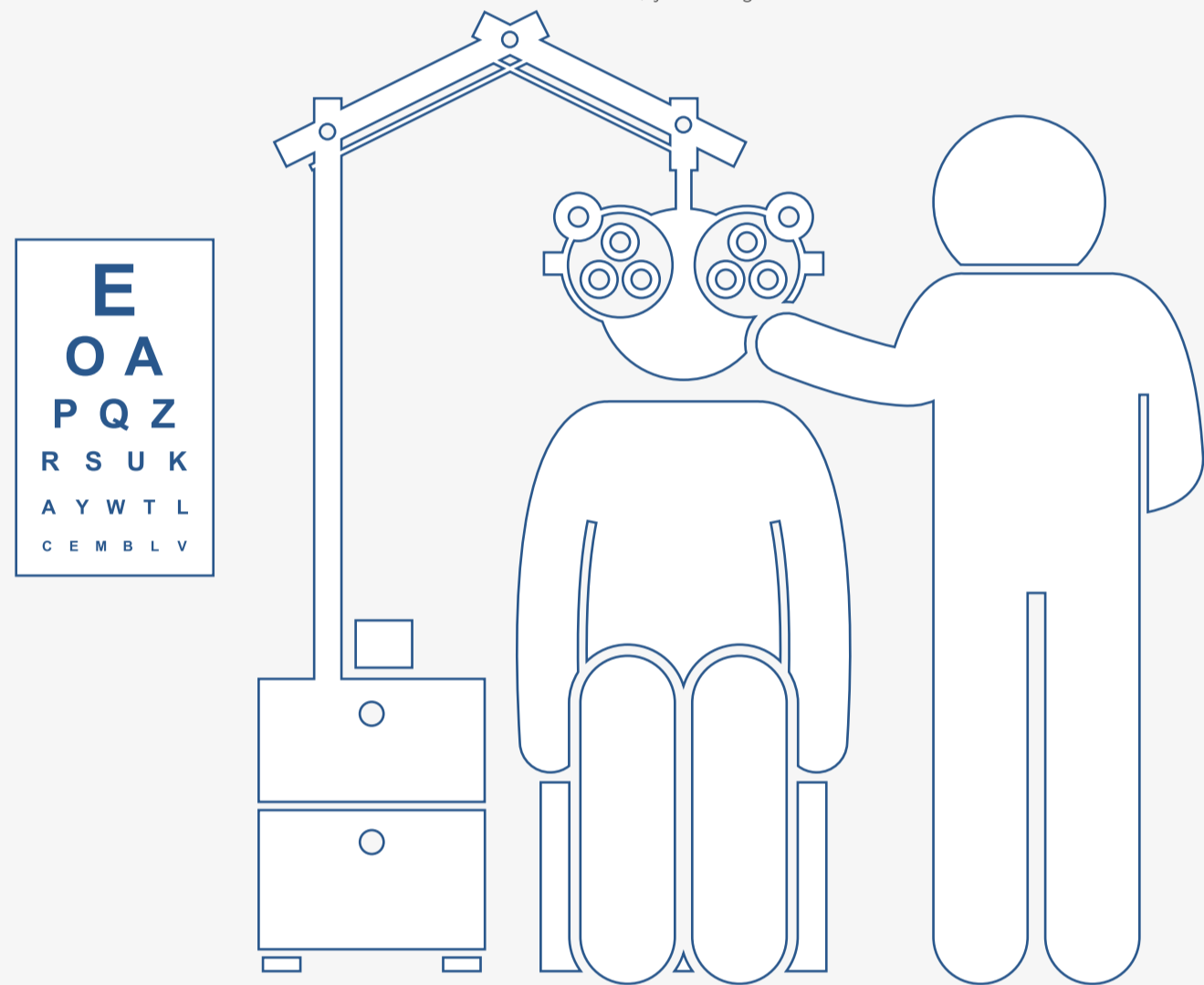
Mere end **100.000** danskere er i behandling for grøn stær.

3 om farver og synsceller

1

Dit øjes nethinde indeholder forskellige synsceller, der stimuleres af lyset.

3 tegn på, du skal have tjekket din syn



1.

Hovedpine
Får du tit en vedvarende hovedpine, er det ofte et tegn på, at du anstrenger dine øjne og har brug for briller eller kontaktlinser.

2.

Lige linjer
Lægger du mærke til, at ting, der normalt er helt lige, virker buede, kan det være tegn på alderspletter på nethinden. Du bør derfor få dit syn tjekket.

3.

Uskarpe genstande
Har du lagt mærke til, at genstande bliver uskarpe, når du kigger på dem, kan det være et tegn på begyndende synsproblemer.

2

Når du ser farver, er det dagslyscellerne, der bliver aktiveret, som kan skelne mellem rødt, grønt og blåt lys og adskille farvenuancer fra hinanden.

3

Natlyscellerne kan derimod kun skelne mellem grå nuancer. Så når belysningen bliver lavere, tager natlyscellerne over for dagslyscellerne, hvorfor ting fremstår grålige i stedet for i farver.

Kilde: Øjenforeningen

25%

af den danske befolkning **over 50 år** er ramt af symptomer på tørre, våde eller irriterede øjne. Det kan der være forskellige årsager til, men typisk optræder symptomerne sammen med aldersbetingede ændringer i øjet, hormonelle forandringer og tørt indeklima.

Kilde: Øjenforeningen



af børn i alderen **14-17 år** er nærsynede. Det gør nærsynethed til den mest almindelige årsag til synsforringelse blandt børn i Danmark. Blandt de voksne danskere er cirka en tredjedel nærsynede.

Kilde: Øjenforeningen

Amblyopi-hva-for-noget?

Et dovent øje kaldes på fagsprog for 'amblyopi' og skyldes manglende træning af synet i de første leveår fra fødslen og frem til seks- til syvårsalderen. To af de hyppigste årsager til et dovent øje er skelen og stor forskel i brillestyrken.

Kilde: sundhed.dk

Myte

Du kan træne dit syn

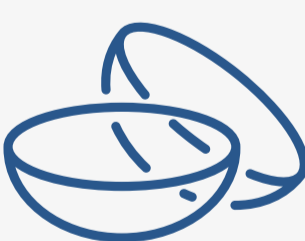
[FALSK!]

Efter seks- til syvårsalderen kan du ikke længere træne dit syn. Øjet har godt nok muskler, der kan trænes, men de hjælper blot med at bevæge øjet og har ikke noget med synet at gøre. Synet opstår inde i synscentret i hjernen, så det hjælper ikke at lave øjenøvelser for at få et skarpere syn.

Kilde: visionsskab.dk



Næsten 70%



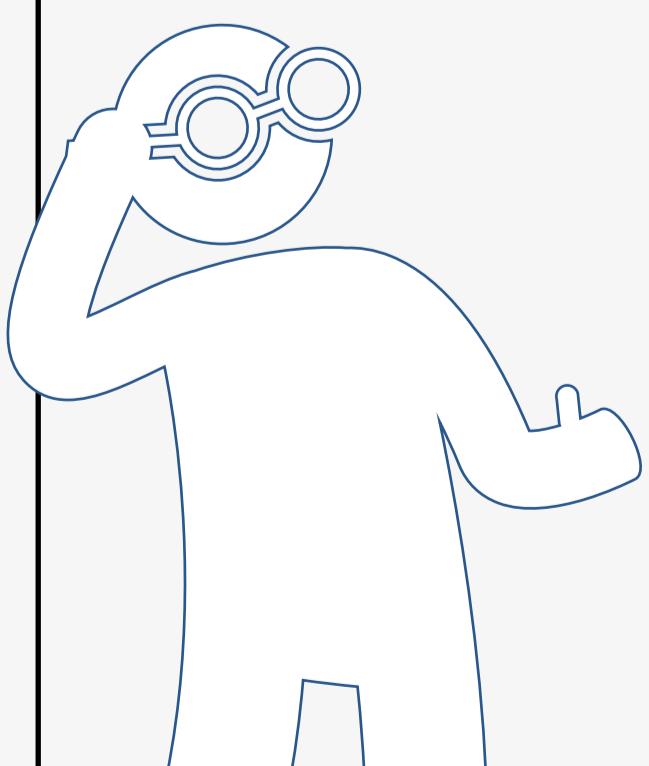
får hjælp til at se bedre. **Seks til otte procent** bruger kontaktlinser og **60 procent** bruger briller.

Kilde: Optikerforeningen og Øjenforeningen.dk

36.000 informationer

– det er dine øjne i stand til at behandle. Hver time. Øjnene leverer data til din hjerne, som lynhurtigt bearbejder informationerne, så du kan sætte det i sammenhæng og reagere på situationen. Imponerende, ikke?

Kilde: experimentarium.dk



80% af dine sanseindtryk

kommer via synet. Når du ser, sender synssansen besked til hjernen, og det er fra synssansen, at din hjerne får allerflest indtryk.

Kilde: Øjenforeningen

Få tilskud til dit syn

Er du medlem af "danmark" i en tilskudsberettiget gruppe, kan du få tilskud til briller og kontaktlinser. Er du mellem 18 og 25 år, er tilskuddet til kontaktlinser forhøjet.

Se mere her: [sagforsikring.dk/tilskud](#)

