

Høringssvar fra Optikerbransjen –

NOU 2024:20 Det digitale (i) livet. Balansert oppvekst i skjermenes tid

11.02.2025

Optikerbransjen takker for muligheten til å komme med innspill til skjermbruksutvalgets NOU.

Vi representerer over 525 optiske virksomheter over hele Norge, og vårt formål er bidra til at de optiske virksomhetene yter samfunnet best mulig synshjelp, samt å arbeide for å fremme kunnskap om optikernes fagkunnskap og øke den generelle kunnskapen i samfunnet om viktigheten av godt syn og god øyehelse. Optikere er autorisert helsepersonell med minimum en bachelorgrad.

I rapporten er øyehelse nevnt i et kort avsnitt 10.3.4. Vi mener at syn- og øyehelse bør vektlegges i større grad i en NOU om skjermbruk hos barn og unge. Nedenfor kommer vi med våre innspill på preventive tiltak for å redusere risikoen for myopi, tørre øyne og understreker behovet for strukturerte synsundersøkelser for barn og unge etter fireårskontrollen.

Våre hovedinnspill

Vi støtter utvalget i at det er fornuftig med en balansert tilnærming når det kommer til skjermbruk blant barn og unge. Å bruke skjermer på en riktig måte og utnytte de positive mulighetene som ligger i teknologien er viktig. Men man må samtidig være klar over at overdreven bruk kan føre til tretthet, hodepine og økt utvikling av nærsynthet. For at barn skal ha best mulige forutsetninger i skolehverdagen, er det viktig at de har riktig synskorreksjon. Vi vil samtidig understreke betydningen av utendørsaktivitet for å redusere risiko for utvikling av nærsynthet (myopi) hos barn og unge, og oppfordrer utvalget til å ta hensyn til dette i sine anbefalinger. Videre bør det forskes mer for å avklare og oppdage koblingene mellom skjermbruk og øyehelse.

Betydning av utendørsaktivitet

Fra et faglig perspektiv ønsker vi å trekke frem at det synes å være en sammenheng mellom eksponering for dagslys og redusert risiko for utvikling av nærsynthet (myopi) hos barn og unge.

Det er derfor bekymringsfullt at det siden 2013 har vært en nedgang i utendørsaktivitet blant barn mellom seks og tolv år. For å motvirke trenden med mindre utendørsaktivitet bør utvalgets anbefalinger om fysisk aktivitet og lek også inkludere en oppfordring om å være ute – uavhengig av årstid.

For at øyet skal utvikle seg normalt og unngå en excess utvikling av nærsynthet er det vesentlig at barn er ute i dagslys og får fri fra skjermer i friminuttene. Vi støtter dermed utvalgets vurdering om å redusere skjermtid i matpauser. Heller enn filmvisning, bør barn og unge tilbringe friminuttene utendørs.

Redusere risiko for økt nærsynthet

Internasjonal forskning viser en betydning økning i myopi i forbindelse med nærarbeid og skjermbruk. Selv om nordiske data ikke viser den samme økningen ønsker vi fra et føre var prinsipp å støtte anbefalingene om å redusere skjermtid for barn og unge, da det kan føre til redusert utvikling av nærsynthet og bedre øyehelse.

Betydningen av riktig synskorreksjon

Det er urovekkende å se at 33 prosent av barn oppgir at de har hatt hodepine daglig, eller flere ganger i løpet av en måned. Ukorrigerede synsfeil kan gi hodepine og påvirke den enkeltes prestasjon i skolen. Mange barn som sliter med hodepine og skjermtretthet kan oppleve god effekt av å få riktig synskorreksjon, og ta regelmessige pauser fra nærarbeid.

Estimater fra Arbeid- og inkluderingsdepartementet viser at det i barnebrilleordningen mangler opp mot 100 000 barn. Det ble i 2023 innvilget om lag 30 000 søknader, som viser til at svært mange barn går rundt med uavdekkede synsfeil.

Det er dessverre slik at det ikke gjøres noen strukturerte synsundersøkelser etter fire-års kontrollen. Det ligger inne en anbefaling om at syn kan tas opp som et samtaletema under helsesamtalene i 1. og 8. klasse, men vi er kjent med at det ikke gjøres konsekvent. Det er en lavhengende frukt å øke kompetansen om syn i skolen og henvise barn ved mistanker om dårlig syn til synsundersøkelse.

Fordelen av pauser for å unngå tørre øyne og skjermtretthet

I den voksne befolkningen er det fire av ti som er plaget med tørre øyne. Årsaken kan være sammensatt, men forskning viser at blunkefrekvensen reduseres dramatisk når man sitter foran en skjerm. Å anbefale regelmessige pauser fra nærarbeid og skjermarbeid kan være med på å redusere tørre øyne og skjermtretthet.

Behov for videre forskning

Vi støtter utvalgets konklusjon om at man trenger mer kunnskap om hvordan skjerm påvirker helse. Selv om konklusjonen er at redusert skjermtid kan gi mindre risiko for å utvikle eller forverre nærsynthet, trenger vi mer forskning på området.

Med vennlig hilsen

Optikerbransjen

Tina Alvær

Daglig leder