



## Kontaktlinser och barn

Mycket av den forskning som finns om kontaktlinser och barn och ungdomar visar tydligt att kontaktlinser har en positiv inverkan på barn och ungdomars livskvalitet. Vi ville prata med en optiker i Norden om vilka upplevelser han har och kontaktade därför Bo Lauenborg i Danmark. Läs om hans erfarenheter av att tillpassa barn och ungdomar med kontaktlinser.

### **1. Hur vet du när ett barn är redo att börja använda kontaktlinser?**

Barn är ofta med när deras föräldrar kommer för att kontrollera sina kontaktlinser. Om barnet har glasögon, tar vi ett litet samtal om när man kan börja med kontaktlinser, vad som är viktigt att tänka på när man använder linser och varför linser kan vara ett bra alternativ.

Det är mycket viktigt att barnet är redo och motiverat, inte bara föräldrarna. Därför ska barnen involveras i samtalet, prata inte över huvudet på dem. Låt dem känna på en lins och gör det roligt och spännande samtidigt som de måste förstå vikten av god handhygien när man använder kontaktlinser.

### **2. Hur tidigt tycker du att man kan börja prata om linser med barn?**

Jag har ofta pratat med barn i åldern 6 till 7 år, men det är naturligtvis viktigt att komma ihåg att barn under 10 år måste undersökas av läkare innan de kan få kontaktlinser (i Sverige gäller detta barn under 8 år).

### **3. Vad ska man tänka på vid tillpassningen/linsträningen?**

Det är viktigt att du kommer ihåg att det är en helt ny och kanske något skrämmande upplevel-

se för barnet. Visa empati och skapa en behaglig atmosfär genom att kommunicera på ett lugnt och tryggt sätt och välja säkra produkter.

### **4. Behöver man avsätta mer tid för tillpassningen jämfört med tillpassning av äldre kunder?**

Flera studier visar att det inte tar längre tid att tillpassa barn i åldern 6–12 år, tonåringar 13–16 år och ungdomar 17–21 år. Det handlar kanske om ca 5–10 minuter mer i stolen. Barn är bra på att lyssna och lär sig snabbt.

### **5. Vad ska man tänka på för att få med föräldrarna?**

För det mesta är samarbetet med föräldrarna inte något problem, oftast är någon av dem linsanvändare. Om så inte är fallet, är det naturligtvis viktigt att ha en bra dialog om vad som är viktigt för att linsanvändandet ska vara säkert. Låt gärna föräldrarna prova hur det är att ha linser. Ta dig god tid att svara på deras frågor. I vår butik har vi stor nytta av våra kompetenta optikerassistenter, som hjälper föräldrar och barn med linsträningen.



### **6. Har du något exempel på när det har varit väldigt lyckat att tillpassa ett barn?**

Ja, Christian Harbeck Sørensen ett bra exempel på ett barn som utvecklades positivt när han fick kontaktlinser. Han var 5 ½ år när han började använda linsor och det var för ett halvår sedan. Christians mamma har berättat att de började överväga kontaktlinser när Christian fick ett stort sår i pannan, orsakat av glasögonen, när han sprang in i något. Hon är själv kontaktlinskund hos oss och vi hade en pratstund om vilka alternativen var. Christian fick leka med linsorna, och mamma och pappa fick en instruktion om hur de hanteras. Efter tre dagar kunde Christian ta ut linsorna själv, så det är bara när de ska sättas i som mamma eller pappa hjälper till.

På dagis har de märkt att Christian har blivit mycket mer utåtriktad och social. Han deltar i lekar på ett helt annat sätt, utan att begränsas av att tänka på att glasögonen kan gå sönder. Detta har lett till att han har blivit en av de mest populära killarna på dagis, som alla vill leka med. Han blev också intresserad av att läsa och skriva när han fick kontaktlinser.

### **7. Har du något exempel på när det inte har lyckats? Vad gick snett?**

Ja, det har jag upplevt. Det händer om föräldrarna trycker på för mycket och barnet är inte redo.

### **8. Hur påverkas barn, som tidigare har haft glasögon, av att få kontaktlinser?**

De blir ofta mer utåtriktade. Plötsligt behöver de inte tänka på att glasögonen kan gå sönder och de känner sig inte längre annorlunda. De blir mer aktiva och deltar mer. Ofta blir även inlärningsförmåga bättre och det påverkar också motorik och balans.



#### **Tips vid tillpassning av barn:**

**Visa empati och skapa en behaglig atmosfär.**

**Viktigt att barnet är redo och motiverat, inte bara föräldrarna.**

**Involvera barnet i samtalet, prata inte över huvudet på dem.**

**Låt dem känna på en lins, gör det roligt och spännande.**

**Låt föräldrarna prova linsor om de inte har gjort det tidigare.**

**Försäkra dig om att barn och föräldrar har förstått vikten av att följa instruktionerna.**

**Barn under 8 år måste undersökas av ögonläkare innan de kan få kontaktlinser.**