

Känner du igen dig på en eller flera av punkterna?

- Ser suddigt på långt eller nära håll.
- Kisar för att se bättre.
- Har ofta huvudvärk.
- Trött vid läsning och rör ofta läpparna vid till exempel läsning.
- Gillar inte att läsa eller syssla med sådant som kräver fokus på nära håll.
- Ser dubbla eller "hoppande" bokstäver.
- Svårt att sitta stilla och koncentrera mig.
- Blundar ofta med ena ögat för att fokusera blicken.
- Läger ofta huvudet på sned.
- Sitter väldigt nära tv:n eller håller föremål tätt intill ögonen för att se ordentligt.

Det kan vara tecken på att du har ett synfel och bör göra en synundersökning. Fråga en vuxen hur du ska göra.



Till dig som vuxen:

För barn 0-5år vänder man sig till BVC för kontroll samt för att få en remiss till ögonläkare.

För barn 6-8 år vänder man sig till elevhälsan (om barnet börjat förskoleklass) för att få en remiss till ögonläkare.

För barn 8 år+ vänder man sig till en optiker.