

## Främja syn och hörsel

### Syn

I förskoleklass screenas elev för att tidigt upptäcka en synnedsättning som kan leda till en permanent nedsättning av synförmågan. Vid nedsatt synskärpa i förskoleklass kontaktar skolsköterskan vårdnadshavare inför remittering till ögonkliniken. I årskurs 7 screenas elev för att upptäcka närsynthet. Konstant tittande på ett närliggande objekt och brist på naturligt ljus från utomhusaktiviteter associerats med högre frekvenser av tidig närsynthet. Vid nedsatt synskärpa i årskurs 7 kontaktar skolsköterskan vårdnadshavare inför hänvisning till optiker. God synskärpa kan främjas genom att:

- Eleven får möjlighet till föreslagen undersökning på ögonkliniken eller hos optiker.
- Naturligt ljus från utomhusaktiviteter.
- Begränsad skärmtid.

### Hörsel

I förskoleklass och på vissa gymnasieprogram screenas elev för att upptäcka hörselnedsättning. Att utsättas för höga ljudnivåer är en vanlig orsak till hörselnedsättning, det vill säga bullerskada. God hörsel kan främjas genom:

- Använd alltid öronproppar på platser med kraftigt ljud, till exempel konserter.
- Begränsa tiden för långvarigt höga ljud, till exempel musik eller TV/datorspel med hörlurar.
- Låt hörseln vila med regelbundna pauser i tystare miljöer.
- Lyssna på musik på normal volym och höj inte för att ta bort bakgrundsljud.
- Undvik plötsliga, mycket intensiva ljud, till exempel skott, raketer.
- Extremt starka ljud kan orsaka omedelbar och permanent skada.
- Följ alltid praktikplatsens rekommendation för användning av skyddsutrustning, till exempel kåpor.

### Referenser

Internetmedicin