

# Tips och råd inför undersökning hos optiker

Symtom relaterade till synen kan vara en av de saker som behöver beaktas efter covid-19.<sup>1</sup> Synen kan upplevas otydlig eller dubbel och att man fort blir trött i ögonen. Man kan också få huvudvärk eller känna sig mycket ansträngd när man gör arbetsuppgifter, läser eller ser på telefonen. Ibland kan man känna sig mer besvärad av solljus eller vissa belysningar. Man kan också uppleva det tröttande och besvärande när det är mycket intryck och rörelse i omgivande miljö eller när man åker med i bil.

Vid sådana symtom kan det vara bra att göra en kontroll hos optiker för att se om det behövs glasögon för att avlasta ögonen och på så sätt spara energi. Optikern kan också utifrån undersökningen ge förslag på andra åtgärder avseende ögonhälsa eller för att lindra besvär av ljus eller omgivande rörelse.

## Inför optikerbesöket

- När du bokar tid, be gärna om lite extra tid vid undersökningen (45–60 minuter för undersökningen om möjligt)
- Skriv gärna ned vad du upplever för symtom och berätta för optikern vid besöket
- Ta med dina glasögon om du har detta sedan tidigare

## Information till optiker

Denna information kan du visa din optiker vid bokningen eller vid undersökningens början.

*Till optikerkollega,*

*Utifrån forskningsrapporter om synbesvär efter covid-19 och erfarenheter från rehabiliteringsmedicinska kliniker vill vi skicka med följande tips inför undersökningen:*

- *Kontroll för synfel*
- *Kontroll för presbyopi och ackommodativ funktion*
- *Motilitet, cover- och uncovertest, konvergens och fusionsvergenser*
- *Rutinbedömning av ögonhälsa inklusive råd kring eventuella ögontorrhetsbesvär*
- *Bedömning av behov för att komplettera med separata läs- eller terminalglasögon i avlastande syfte*
- *Var restriktiv med att tillpassa progressiva glasögon om det finns yrsel- eller ostadighetsproblematik. Byte från progressiva till enstyrke kan vara aktuellt*
- *Testa gärna filterglasögon vid ljuskänslighet, tex grått, rosa (FL/ML41), blått (Zee1B/ML Sapphire) eller lila (ML Lavender)*
- *Visa gärna coverbågar med grått/brunt polariserat glas och breda skalmar för att lindra utomhus vid ljuskänslighet eller intryckskänslighet vid bilfärd eller vistelse i stimmiga miljöer*

*Tack på förhand!*

**Jan Johansson**

*Leg optiker, Medicine doktor och forskare vid Karolinska Institutet*

<sup>1</sup> Johansson, J., Levi, R., Jakobsson, M., Gunnarsson, S., & Samuelsson, K. (2022). Multi-professional Neurorehabilitation after Covid-19 Infection Should Include Assessment of Visual Function. Archives of rehabilitation research and clinical translation, 100184. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.arrct.2022.100184>

<sup>2</sup> Informationsbladet är framtaget av Jan Johansson och sprids i samarbete med Svenska Covidföreningen.