

Råd om lappbehandling



Innhold

Hvorfor lappbehandling?	4
En god start	6
Lys og kontraster	8
Gøy med lappen på	9
Gode aktiviteter	10
Fra prikk til prikk	13
Aktuelle nettressurser	14

Råd om lappbehandling

Foreldre som kommer fra sitt første besøk hos øyelegen med beskjed om at barnet deres må begynne med lapp, har ofte mange ubesvarte spørsmål.

Dette heftet inneholder enkle råd til foreldre og personale i barnehage og skole som skal gjennomføre en lappbehandling. Det er viktig å ta hensyn til at barnet kan ha nedsatt syn med lappen på og velge aktiviteter slik at barnet bruker synet aktivt. Aktiv lappbehandling gir ofte et godt resultat.

Hvorfor lappbehandling?

Lapp brukes foran ett øye for å øve opp skarpsynet (visus) på det andre øyet.

En normal synsutvikling er avhengig av at begge øynene brukes like mye de første leveårene. Hvis barnet bruker ett øye mer enn det andre, kan det føre til at skarpsynet på det andre øyet ikke utvikles like godt. Nedsatt skarpsyn på grunn av dette kalles amblyopi.

Amblyopi betyr, «uskarpt syn» og de vanligste årsakene er skjeling (strabisme), ulik brytning i øynene og uklarheter i øyet.

Ved skjeling kan barnet oppleve å se dobbelt. Hjernen prøver da å motvirke dobbeltsynet ved å undertrykke bildet fra det øyet som skjeler, og etter hvert vil dette øyet ikke utvikle seg normalt.

Det er viktig å komme i gang med behandling så tidlig som mulig. Behandlingen består som oftest i å dekke til det beste øyet med en lapp, for å «tvinge» hjernen til å bruke det «amblyope» øyet. Målet er å oppnå bedre skarpsyn. I noen tilfeller brukes spesielle dråper i stedet for lapp.

Bruk av lapp retter ikke nødvendigvis opp skjeling i seg selv. Lappbehandling sammen med briller, synstrening og eventuell kirurgi, kan være nødvendig for å rette opp skjelingen. For mange vil ikke skjelingen gå bort selv etter behandling. Det vil likevel være svært viktig at lappebehandlingen gjennomføres for å gi best mulig skarpsyn på begge øyne.

Amblyopi

4–5%

Forekomst av amblyopi Amblyopi finnes hos 4–5 % av alle førskolebarn og er den vanligste årsak til synsnedsettelse på ett av øynene i barnealder.

2%

Ca. 2 % har dyp amblyopi med sterkt nedsatt syn.

0,2

Etter behandling er antallet redusert til 0,2 %.



En god start

Det er gjerne øyeleger som utreder og avgjør om barnet trenger lappbehandling. Utredningen og kontroller foregår ofte i samarbeid med ortoptist, i enkelte tilfeller optiker.

Behandlingen vil variere i lengde og antall timer per dag ut fra grad av amblyopi og barnets alder. Behandlingen justeres etter hvert som det svake øyet får bedre skarpsyn. Følg anvisningene om lappetid fra behandler. Skriv det gjerne ned for hver kontroll da dette kan endre seg gjennom behandlingsforløpet.

For å lykkes med behandlingen, må de voksne forstå hensikten. Lappbehandling kan foregå både hjemme, i barnehagen og på skolen. Et godt samarbeid om gjennomføringen er viktig.

Lappbehandling kan være en prøvelse. Barnet protesterer og vil ikke ha lappen på fordi det ikke får bruke sitt beste øye. Det er ikke lett for et barn å forstå hvorfor det må bruke lapp, men for de litt større barna

kan en forklaring av og til hjelpe. La også barnet selv få være med og velge hvilken lapp det vil ha på.

Lappebehandlingen er svært viktig, og det er nå man har mulighet til å rette opp og forbedre skarpsynet.

Effekten og resultatet av lappebehandlingen avhenger av gjennomføringsevnen til både liten og stor.

Det finnes ulike øyelapper. Noen lapper klistres rundt øyet som vist på bildene eller på brillen. Sørg for at lappen sitter godt på.

De første 10 minuttene bør en voksen være sammen med barnet for å motivere det til å ikke ta av lappen.

Når lappen er satt på, tar det ca. 10 minutter for hjernen å omstille seg til å bruke det uskarpe øyet. Husk at med lappen på har barnet nedsatt syn.

Dette kan påvirke initiativ og aktivitetsnivå, samt ferdigheter. Aktiviteter innenfor en armlengdes avstand stimulerer til aktiv bruk av synet.



Når lappen er på, er det avgjørende for resultatet at barnet bruker synet aktivt. Aktiviteter som barnet synes er spesielt motiverende og som stimulerer til bruk av synet er gunstige.

Ved riktig valg av aktivitet kan man ofte unngå konflikt om lappebehandlingen. Å høre på lydbok eller sitte i en huske, blir synsmessig for passivt og gir neppe bedring av skarpsynet, men det kan være en motiverende overgang for at barnet skal venne seg til lappen. Deretter kan spesifikke lappaktiviteter starte.

Lag avtaler om faste tidspunkt for lappebehandlingen slik at barnet er forberedt. Finn aktiviteter som barnet liker å gjøre, gjerne sammen med andre barn. Forklar de andre barna hvorfor barnet må ha lapp.

For de yngste kan det være en god trøst å ha en «lappevenn». La barnet sette lapp på en dukke eller en bamse og ta den med på lappeaktivitetene hvis barnet vil.

Vær oppmerksom på at med lappen på, kan barnet bli mer «klumsete» og uhell forekommer oftere i forbindelse med fysisk aktivitet. Dette merker barnet ofte selv og kan bli mer passivt.



Det finnes ulike øyelapper. Noen klistres utenpå øyet eller brillen. En annen type kan tres på brillestangen. Sørg for at lappen sitter godt på.



Lys og kontraster

Med lappen på har barnet ned-satt syn. Dette krever ofte en ekstra tilrettelegging. Tenk derfor på belysningen og velg gode kontraster der barnet skal utføre aktivitetene.

Det kan være nødvendig med en arbeids-lampe for å øke kontrastene og gjøre det lettere for barnet å se. Lyset bør være rettet mot aktiviteten og ikke mot ansiktet.

Utnytt naturlig lys ved at barnet sitter med ryggen eller siden mot vinduer ved synskrevende oppgaver.

Fargekontraster er viktig for å skille detaljer fra hverandre. Bruk gjerne ensfarget underlag. Svarte bokstaver på hvit bakgrunn gir god kontrast. Ulik metningsgrad i en farge kan også gi god kontrast, for eksempel en lys blåfarge mot en mørk blåfarge.

Blending fra synlige lyspærer og vinduer er ubehagelig og kan gjøre det vanskeligere å se. Bruk av gardiner og persienner hindrer blending.



Tenk på belysningen og velg gode kontraster der barnet skal utføre aktivitetene.



Gøy med lappen på

Noen barn bruker lapp kun en halv time hver dag mens andre bruker lappen flere timer (5-6-7 timer). Behov for tilrettelegging avhenger i stor grad av dette.

Det er mange gode aktiviteter å velge mellom der barnet må bruke synet aktivt på nært hold. Under lappbehandlingen er det spesielt gunstig at barnet bruker øynene og hendene samtidig. Lappen bør omtales nøytralt og gjerne litt positivt. Ikke si nei eller stopp barnet hvis det vil ta den av. Gjør en avtale med barnet om hvor lenge og hvordan lappbehandlingen skal foregå.


Vi har laget noe varierte lappaktiviteter som kan settes inn i fast rutine slik at barnet lærer når og hvor lenge det varer. Da er det lettere for barnet å «holde ut» tildekkingen av et øye.



Ikke si nei eller stopp barnet hvis det vil ta den av.


Gode aktiviteter

For å gjøre lappbehandlingen motiverende, kan det være lurt å avslutte med en hyggelig aktivitet. På de neste sidene har vi satt opp forslag til noen gode aktiviteter.



Lim et smilemerke eller den brukte lappen i en kalender og gi barnet en avtalt «premie» etter et visst antall ganger.

- byggeklosser
- figurer, dukker
- biler og togbaner
- tegne, male, forme
- klippe, lime
- aktivitetsbøker og bildebøker
- elektroniske spill og datamaskin
- Ipad/nettbrett
- Kims lek
- film og fjernsyn
- lage mat og spise



Lag lapperøre og stek lapper sammen (se oppskrift på neste side).



Lim den brukte lappen på en plakat. Mange lapper danner til slutt et stort bilde.



**Spill sammen,
for eksempel
brettspill
og puslespill**

**Perle,
sy eller
fingerhekle**

OPPSKRIFT PÅ LAPPERØRE



4 SMÅ KOPPER HVETEMEL



3 SMÅ KOPPER MELK



5 EGG



1/2 KOPP SUKKER



3 SPISESKJEER SMØR



1/2 TESKJE SALT



1 TESKJE BAKEPULVER

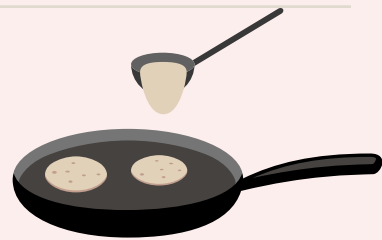


1

Smelt smøret og bland alle ingrediensene til en jevn røre.

2

La røren svulle i 15 min.



3

Stek lappene i litt smør i varm stekepanne eller på en takke.

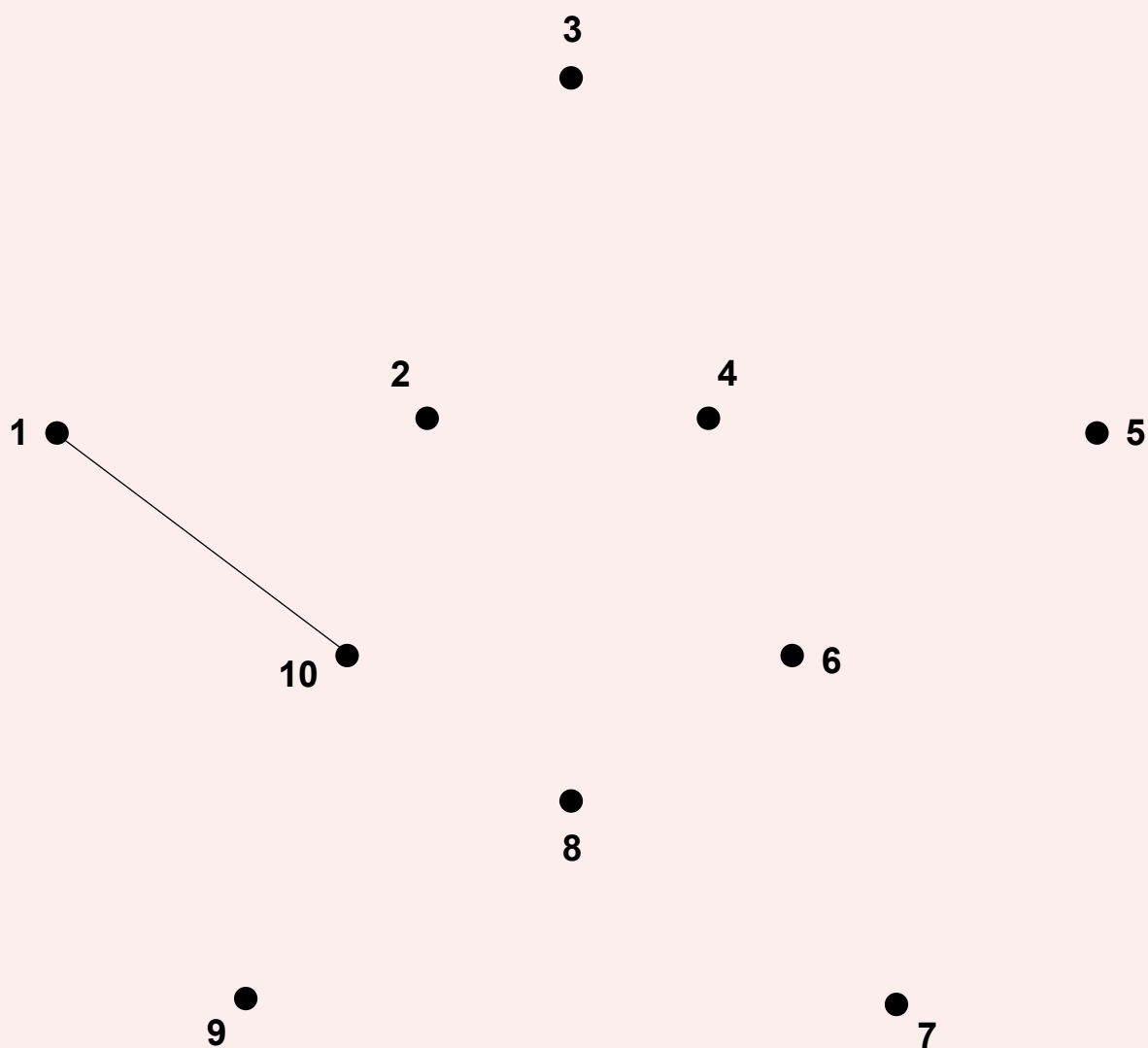
4

Snu dem når røren er stivnet på overflaten (etter ca 1 minutt).

Fra prikk til prikk

Et eksempel på en aktivitet der øynene og hendene brukes samtidig.

TEGN LINJENE ...



Aktuelle nettressurser

Helsedirektoratet

<https://www.helsedirektoratet.no/>

Norske Ortoptisters Forening

<https://www.ortoptist.no/index.html>

Norsk oftalmologisk forening

<https://www.legeforeningen.no/foreningsledd/fagmed/norsk-oftalmologisk-forening/>

Norges Optikerforbund

<https://www.optikerne.no/>



