Filterbriller for personer med PCS



Hør folderen læst op:

Brug kameraet på din telefon til at scanne koden, eller brug dette link:

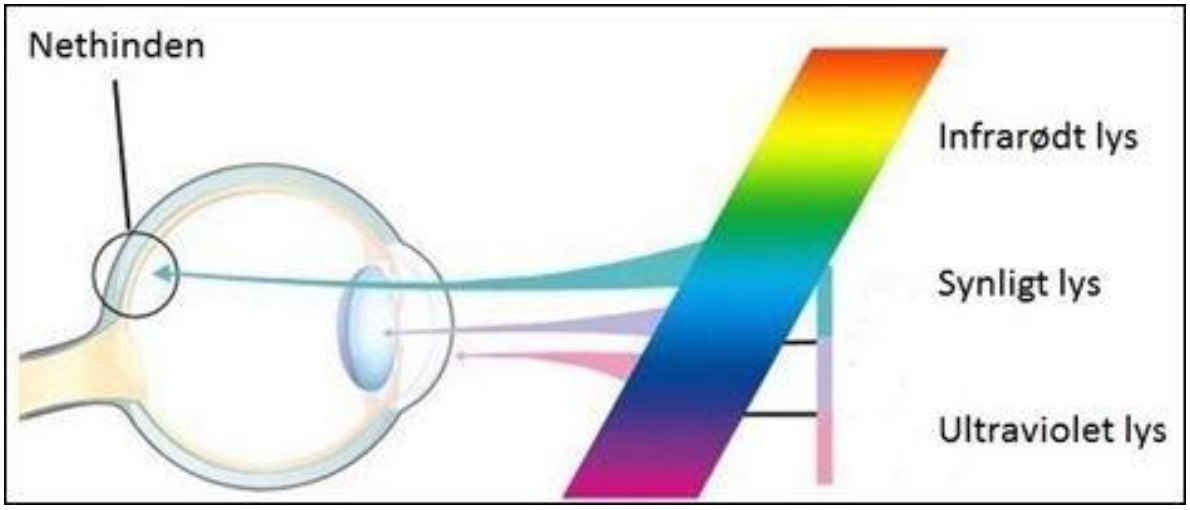
https://video.kk.dk/video/76373210/syn-filterbriller-for-personer



Hvad er lysoverfølsomhed?

Lysoverfølsomhed er en nedsat tolerance over for lys. Ved lysoverfølsomhed kan lyset føles ubehageligt eller decideret smertefuldt. Særligt det hvide/blålys kan virke generende.

Lysoverfølsomhed i forbindelse med hovedtraumer menes at opstå, fordi hjernen har fået svært ved at sortere og filtrere i sanseindtryk. Når hjernen er presset, koster det mere energi at sortere og omdanne det indkommende lys til billeder i hjernen. Især de blå lysbølger er krævende, fordi vi har færre celler på nethinden til at opfatte disse farvetoner.



Billede fra www.denintelligentekrop.dk

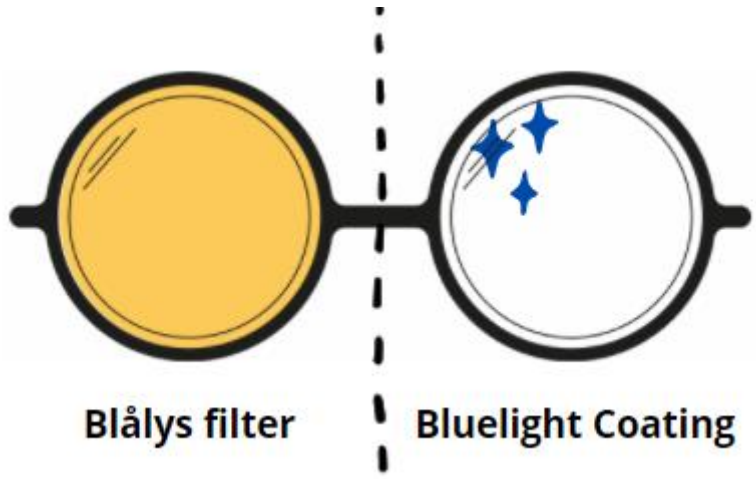
Hvad er filterbriller?

Filterbriller (også kaldet medicinske filterbriller) bruges bl.a. til personer med lysoverfølsomhed, da de er designet til at blokere forskellige lysbølger som kan være ubehagelige. Det er individuelt hvilke lysstråler som er generende, hvilket er årsagen til at farven på filteret som vælges, varierer fra person til person. Filterbriller kan fx bruges til skærmarbejde eller for at man bedre kan opholde sig i stærkt sollys.

Er "Bluelight coating" det samme som filterbriller og virker de?

Et blålys filter kan være mange ting, men det korte svar er – Nej. Et decideret blålys filter, ville gøre at alt blåt lys bliver filtreret fra. Det betyder at brillen ville være helt rød/orange. Når man i daglig tale, taler om blålys filter, menes der ofte det man kalder "Bluelight coating", som er en form for overfladebehandling man kan komme uden på sine brilleglas. Dem kan man ofte ikke se på glasset, ellers er det meget svagt at man kan se det.

Bluelight coating er lavet til at kunne opretholde en normal døgnrytme. Det blålys får hjernen til at tro at det stadig er dag, og du ikke skal sove. Effekten er undersøgt i mange kliniske studier, og resultaterne viser at man lige så godt kan skrue ned for lyset i skærmen eller sætte "nattilstand" på, hvis man har problemer med at man ikke kan sove. Hvis du det er fordi du søger bedre komfort pga. lysoverfølsomhed kan du stedet for bluelight coating (ofte for den samme pris) købe 20% eller 30% farve i glasset, som ofte giver bedre komfort. Du kan prøve de forskellige standardfarver hos en optiker/optometrist i en forretning eller på CSV. For nogen er blåt lys mere ubehageligt end andet, men en bluelight coating kan ikke løse dette problem, her skal du eks. have fat i et brille glas som er gult med 20-30%-farve. Men husk at det gerne skal være en midlertidig løsning – Det lærer du mere om længere nede i pjecen.



Er det farligt for mine øjne at blive eksponeret for lys?

Lysoverfølsomhed er meget almindeligt efter et hovedtraume. Det er dog ikke farligt for dine øjne at blive eksponeret overfor en almindelig mængde af lys, selv om det kan opleves som meget ubehageligt. Du skal selvfølgelig ikke kigge direkte op i solen da det eks. ikke er godt for dine øjne at få for meget uv-stråling. Dog er det ikke farligt, som mange tror, at få blåt lys fra en skærm i øjnene.

Brug folk omkring dig til at vurdere om der er for meget lys eller ej. Hvis solen skinner, er det en god ide at gå med solbriller for at beskytte dine øjne. Men hvis du er indenfor og ingen andre omkring dig har solbriller på, er du højst sandsynligt ikke eksponeret for en farlig mængde lys.

Hvor ofte og hvor længe skal jeg bruge filterbillerne?

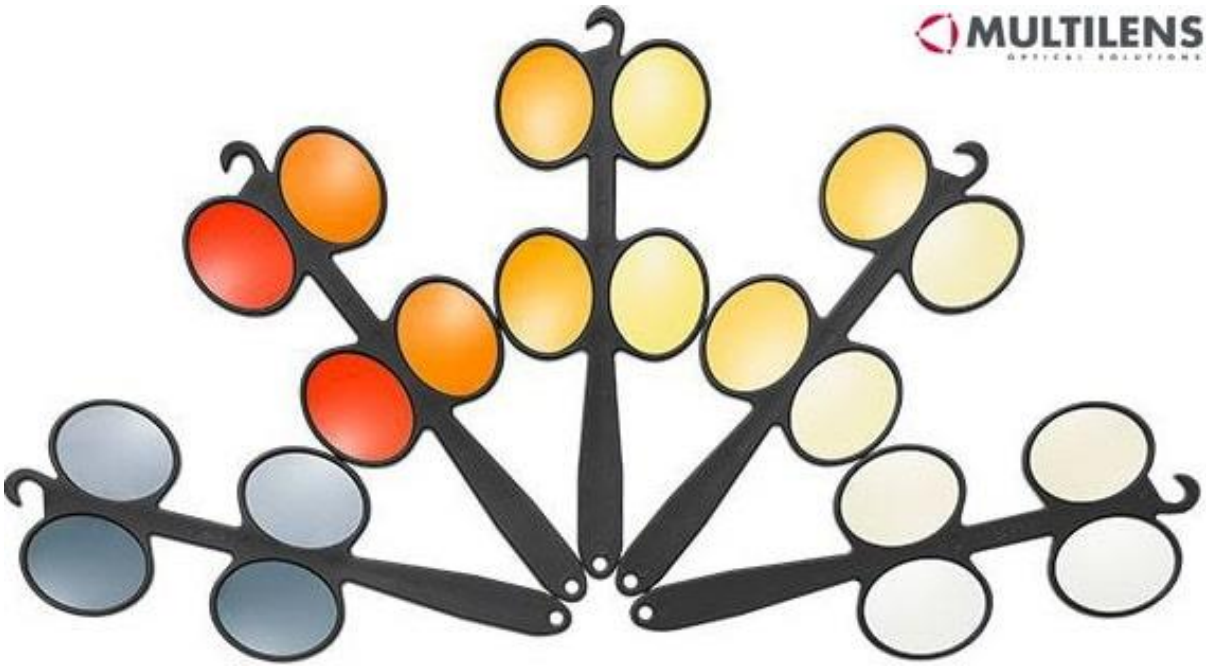
Når en person med PCS får filterbriller, er det ikke meningen, at de skal bruges for altid. Forhåbentligt får du det gradvist generelt bedre. Lysfølsomhed vil ofte følge den generelle bedring, og aftage med tiden.

Når du bruger filterbriller, bliver du ikke eksponeret for lys i samme grad, som hvis man ikke har dem på. Det betyder samtidig, at progressionen for, hvor god du bliver til at tolerere lys, sættes i stå. Derfor skal du på et tidspunkt trappes ud af brugen af dem, så du til sidst ikke har brug for dem længere.

I princippet er der ingen øvre grænse for hvor længe du må have filterbrillerne på. Dog er det vigtigt at huske, at jo mere du bruger filterbrillerne, jo svære bliver det at stoppe med at bruge dem, fordi dine øjne vænner sig til at se igennem filteret.

Hvordan trapper jeg ud af mine filterbriller?

Udtrapningen foregår kort sagt ved, at du bruger filterbrillerne mindre og mindre. Konkret kan du prøve i starten at skrue op for lyset i din telefon eller PC, mens du har filterbrillerne på, indtil det bliver for ubehageligt. Over tid skal du gerne kunne skrue mere og mere op for lyset i skærmen. Til sidst kan du skrue lidt ned for lyset igen og forsøge samme metode uden filterbrillerne. Hvis du bruger filterbrillerne hele tiden f.eks. pga. ovenlys, kan du prøve at have en kasket på i stedet for filterbrillerne i nogle timer. Det vigtigst er at du gør det gradvis og i dit eget tempo.



Hvor kan jeg købe filterbriller?

Man kan desværre ikke kan købe filterbriller i alle almindelige optikerbutikker. De filterbriller, du kan prøve hos CSV, er så kaldte medicinske filterbriller med afskærmende stel. Man skal derfor i de fleste tilfælde kontakte en specialoptiker. På næste side finder du en liste over de specialoptikere, der forhandler de filtre fra MultiLens, som vi afprøver på CSV.

Hvis du har afprøvet filterbriller på CSV, kan du her notere hvilket filter og stel, du fandt mest behagelig for dig:

Filterfarve: _____

Stel: Biocover sort **Strl:** _____

Liste over optiker som har MulitLens filtre

Husum Specialoptik
Frederikssundsvej 302 A
2700 Brønshøj
38 28 90 95

Buus Optik
Algade 40
4000 Roskilde
46 35 40 14

Skovlunde Specialoptik
Bybjergvej 4H
2740 Skovlunde
44 84 70 84

Optik Sommer
Peter Bangsvej 77
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 87 82 77

Lyngby Special Optik
Lyngby Hovedgade 48
2800 Kgs. Lyngby
Tlf. 45 87 55 56

Kontakt CSV

Adresse:	Bystævneparken 20A 2700, Brønshøj
Telefon:	82 56 11 00
E-mail:	mail@csv.kk.dk
Web:	www.csv.kk.dk