Skærmarbejde efter hjernerystelse



Selv lang tid efter en hjernerystelse kan der være symptomer, som påvirker dit arbejde ved skærm. Det kan være symptomer som hovedpine, lyd og lysfølsomhed, synsforstyrrelser, øget træthed og koncentrationsbesvær.

I denne pjece finder du en række tips og foranstaltninger som kan være hjælpsomme for at reducere nogle af de gener du måske kan opleve i forbindelse med skærmarbejde.

Hør folderen læst op:

QR KOD her

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

Indhold

Skærmarbejde efter hjernerystelse 4
Indretning af din arbejdsplads 5
Lysfølsomhed 6
Synsforstyrrelser 6
Sammenhæng mellem nakke og syn 7
Tilpasning af computer 8
Reduktion af generende lys 12
Oplæsning af tekst. 14
Gode tips 15

Skærmarbejde efter hjernerystelse

Efter en hjernerystelse kan du opleve at være meget følsom over for lys og blive generet af sollys og almindeligt lys – herunder også lys fra skærmen. Nogle kan i lang tid efter opleve stærke gener ved læsning på skærm.



Du kan fx opleve at du:

- bliver hurtigere træt i øjnene, ved læsning på skærm.
- får spændinger i nakken og hovedpine.
- føler lyset fra skærmen "skær" i øjnene.
- hurtigt mister koncentrationen

Dette skyldes bl.a. at du springer mere rundt med øjnene på en skærm end når du læser trykt tekst, hvilket dermed er mere anstrængende for øjets små muskler.

Det kan også skyldes følsomhed overfor skærmens lysstyrke, lysfarve og flimmer. Digitale skærme udsender ofte mange af de blå lysbølger som er krævende for hjernen, fordi vi har færre celler på nethinden til at opfatte disse farvetoner.

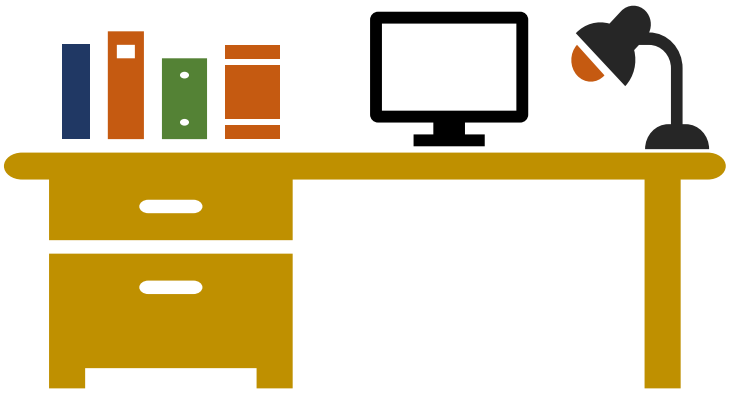
Husk pauser!

Det er naturligt at opleve en markant øget træthed efter en hjernerystelse. Det er vigtigt at respektere og agere på træthedsfølelsen. Mange små mikro-pauser i løbet af dagen er afgørende for at slappe af i musklerne i og omkring dine øjne.

Brug 20-20-20 reglen:
Hvert 20. minut skal du tage en pause på mindst 20 sekunder, hvor du kigger 20 m væk (eller lukker øjnene).

Indretning af din arbejdsplads

Det er vigtigt at være opmærksom på at din arbejdsplads er hensigtsmæssigt indrettet i forhold til arbejdsstillinger, skærmindstilling og lysindfald.



Stol, bord og skærm skal være indstillet netop til dig. Det kan være en fordel at få hjælp af en ergonomisk konsulent, hvis du har mulighed for det.

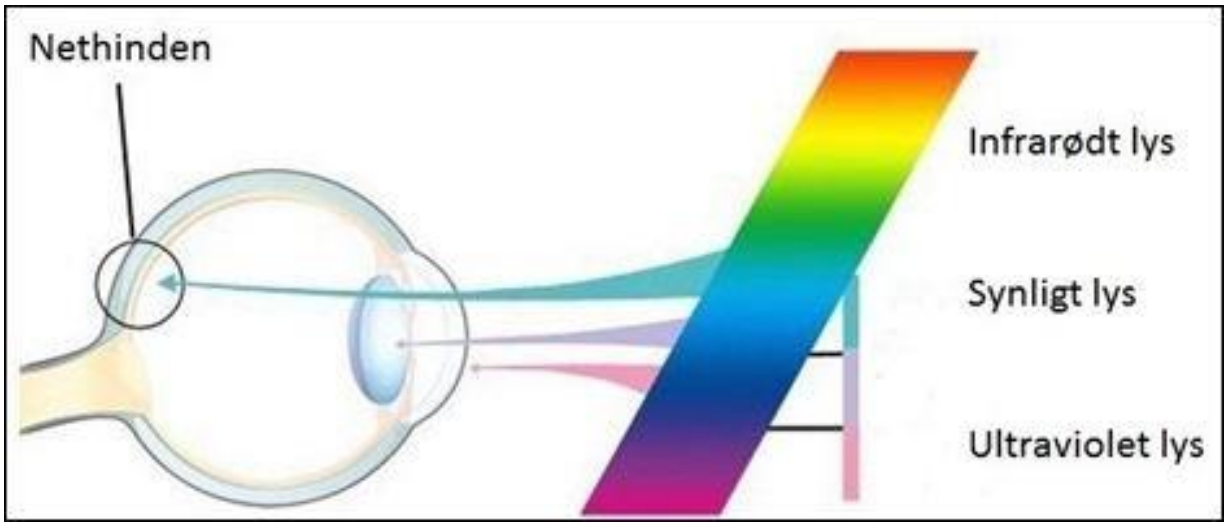
Placér skærmen på bordet, så lyset fra vinduet kommer ind fra siden af skærmen – og ikke forfra eller bagfra, da det giver problemer med modlys i dine øjne og reflekser i skærmen. Minimér kontrasten mellem skærm og omgivelser. Skærmen skal gerne stå op ad en lys væg, så øjnene ikke hele tiden skal justere sig selv. Skærmens øvre kant skal flugte med øjnene når du sidder oprejst. Hvis du arbejder ved en bærbar computer, kan du overveje at tilslutte en ekstern skærm eller sætte computeren på en laptop-holder så skærmen kommer op i ansigtshøjde.

Lydfølsomhed og forstyrrelser

Støj og forstyrrelser kan være en større udfordring end før. Er du meget følsom over for lyd og forstyrrelser, kan det hjælpe at sidde skærmet. Det kan være i et rum for dig selv eller med akustikvægge omkring din arbejdsplads.

Lysfølsomhed

Efter en hjernerystelse kan du opleve at være meget generet af lys, både generelt og/eller især fra digitale skærme. 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. Filterbrille eller et filterprogram på computeren kan være en løsning, for at afhjælpe disse gener.



Billede fra www.denintelligentekrop.dk

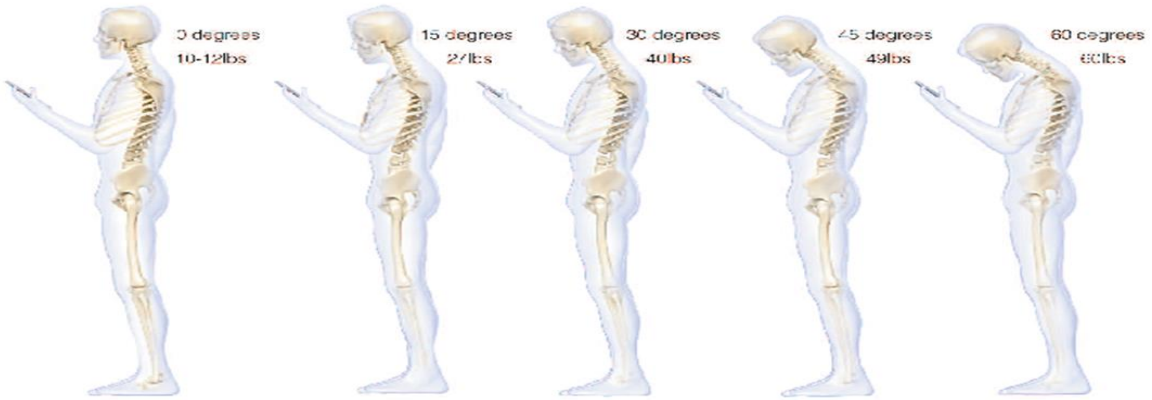
Synsforstyrrelser

I forbindelse med hjernerystelse kan der også opstå synsforstyrrelser, som dog oftest aftager over tid. Hvis de bliver ved, er det vigtigt at få afklaret om hjernerystelsen har forårsaget samsynsproblemer dvs. problemer med øjnenes indbyrdes koordinering, hvilket bl.a. kan give vanskeligheder ved at læse, fx på en computerskærm, koncentrationsvanskeligheder og svimmelhed. En neurooptometrist kan hjælpe med at afklare dette, og henvise dig videre.

Sammenhæng mellem nakke og syn

Nakkemusklerne er en vigtig samarbejdspartner for øjnene, da små og store nakkemuskler, via bevægelsessansen, har stor betydning for din evne til samtidigt at holde balancen og koordinere kroppens, hovedets og øjnenes position. De bevægende øjenmuskler koordinerer med nakkemusklerne ift. hvor hoved og øjne skal drejes hen, for at bruge synet til bl.a. at læse og orientere sig m.m. Hele dette samarbejde er derfor nødvendigt for at dit syn og øjnemuskler skal fungere optimalt.

Du bør også være opmærksom på, hvordan du holder hovedet, da det kan have stor betydning for belastningen på nakke og rygmuskler. Jo længere fremme hovedet er placeret, jo tungere er det for musklerne. Nedenstående billede illustrer vægten af et hoved på 6 kg og hvor mange kilo, det belaster musklerne med, når hovedets position kommer længere og længere frem.



0°/6 kg 15°/13 kg 30°/20 kg 45°/24 kg 60°/ 30 kg

Hvis du arbejder ved en bærbar computer, bør du derfor være ekstra opmærksom på din arbejdsstilling, og måske overveje at tilslutte en **ekstern skærm** eller sætte computeren på en laptop-holder så skærmen kommer op i ansigtshøjde.

For at hjælpe nakken så den ikke spænder for meget op kan man give den lidt **massage og blide nakkestræk** før og efter man skal arbejde ved computeren.

Tilpasning af computer og telefon

Det kan være en god idé at kigge **på indstillinger af lysstyrke, kontraster, lysfarve** m.m. på din computer, tablet eller smartphone, så du bedre kan bruge dem i din dagligdag. På de følgende sider kan du læse om forskellige tiltag du selv kan afprøve på din computer eller smartphone.

De fleste computerskærme har mulighed for at indstille lysstyrke og farveskema, så du kan skrue ned for en del af det blå lys. **Nyere skærme** er ofte behageligere for øjnene end gamle, da de har en højere frekvens og derved opleves som havende mindre flimmer.

Mange moderne skærme har desuden mulighed for **Eye comfort** indstillinger, hvor farverne kan indstilles individuelt for at minimere generende lysbølger. Man kan også tænke på at en skærm med **mat** overflade giver færre refleksioner fra vinduer og lamper, hvilket også kan opleves generende for øjnene.

Indstilling af skriftstørrelse

For at aflaste øjenmusklerne ved læsning kan det hjælpe at sætte skriftstørrelsen op på menuer, ikoner og i tekster. Når skriften er større, behøver øjet ikke fokusere så meget, hvilket kan være trættende i længden. I mange programmer og browsere kan man justere størrelsen ved at holde Ctrl nede, samtidig med at du scroller på hjulet på musen.

Har du samsynsproblemer, kan det også hjælpe at justere programvinduet eller tekstbredden så øjnene ikke behøver bevæge sig så meget ud til siderne.

Skriftstørrelse

I Windows kan du ændre skriftstørrelsen på systemtekster på følgende måde:

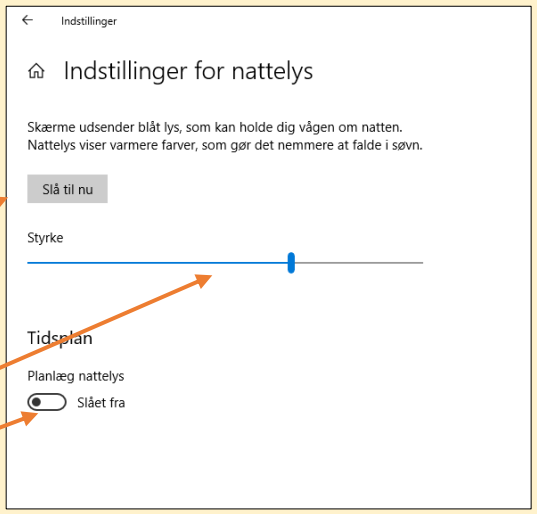
- Tryk på Windows- flaget
- Klik på Indstillinger
- Klik på "Øget tilgængelighed" og derefter på "Skærm"
- Under "Gør tekst større" kan du trække i skyderen for at gøre teksten større.
- Klik derefter på "Anvend"

Indstilling af computer til Nattelys

For at reducere noget af det lys, øjnene bliver generet af ved skærm-arbejde, kan man prøve indstille skærmen til Nattelys.

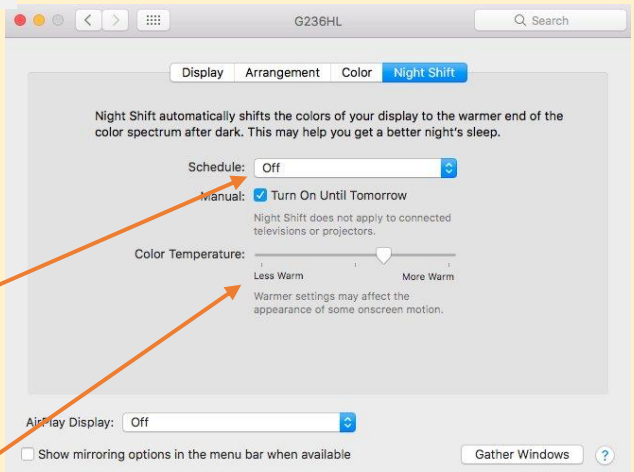
Nattelys på Windows

- Tryk på Windows-flaget
- Klik på Indstillinger
- Klik på "System" og derefter på "Skærm".
- Klik på "Indstillinger for nattelys"
- Klik på "Slå til nu"
- Juster farvetemperaturen ved at trække i skyderen til siden.
- Klik på Tidsplan for at indstille start- og stop- tidspunkt for hvornår Nattelys skal være aktiveret.



NightShift på Mac

- Klik på Apple-menuen
- Systemindstillinger
- Vælg Skærm
- Klik på Night Shift.
- Klik på Planlæg og indstil start- og stop- tidspunkt for hvornår Night Shift skal være aktiveret.
- Juster farvetemperaturen ved at trække i skyderen til siden.



Indstilling af skærm til Gråtoner eller Mørk baggrund

For nogle kan det hjælpe at omstille skærmen til Gråtoner, andre foretrækker Mørk tilstand. Mørk tilstand bytter om på farverne, så baggrunden bliver sort og teksten bliver hvid, i alle menuer og de fleste apps.

Windows

Gråtoner

- Tryk på Windows- flaget
- Klik på Indstillinger
- Klik på "Øget tilgængelighed" og derefter på "Farvefiltre".
- Slå Farvefiltre til
- Sæt hak i "Tillad tastaturgenvej..."
- Sæt prik ved "Gråtoneskala"

Genvej:

Windows-tast + Ctrl + C for at slå filteret til eller fra

Mørk tilstand

- Tryk på Windows- flaget
- Klik på Indstillinger
- Klik på "Personlig tilpasning"
- Vælg "Farver" og sæt derefter prik ved "Mørk" i begge bokse.

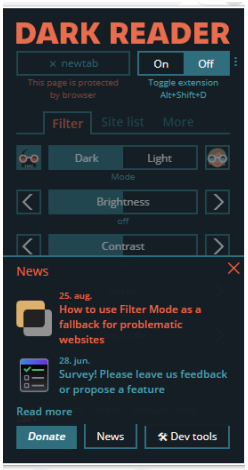
Se hvordan du indstiller dette på Mac og iPhone på næste side.

Dark Reader

Dark Reader er en så kaldt Plug in som du kan hente til din Internet-browser. Den gør det muligt at bytte om på farverne på de fleste hjemmesider så baggrunden bliver mørk, uden at billederne forstyrres.

Genvej: Alt + Shift + D

Dark Reader kan hentes på: https://darkreader.org/



Gråtoner og Mørk tilstand på Apple

Funktionen hedder Mørk tilstand på computer og Mørkt tema på mobilenheder. Mørk tilstand er tilgængelig iOS 10.14 eller nyere.

MAC

Gråtoner

- Klik på Apple-menuen
- Systemindstillinger
- Klik på "Tilgængelighed" og derefter "Skærm".
- Vælg Farvefiltre og klik på "Slå Farvefiltre til"
- Marker "Brug gråtoner"

Mørk tilstand

- Klik på Apple-menuen
- Systemindstillinger
- Klik på Udseende
- Vælg "Mørk"

iPhone

Gråtoner

- Indstillinger
- For ældre modeller: Vælg Generelt
- Tilgængelighed
- Tilgængelighedsgenvej (helt nederst i menuen)
- Sæt hak ved "Farvefiltre"

Nu kan du med 3 hurtige klik på hjem-knappen slå gråtoner til og fra.

Mørkt tema

- Indstillinger
- Skærm & lysstyrke
- Sæt hak under "Mørk"

Du kan også vælge Mørk tilstand fra Kontrolcentret, hvor du kan slå Mørk tilstand til eller fra.

Indstillinger på Android

De fleste Android-telefoner kan også tilpasses med farver og nattelys. Den præcise måde at gøre det på varierer fra mærke til mærke. Kig under Skærm eller Systemindstillinger. På nogle modeller kan man finde gode indstillingsmuligheder under:
Indstillinger > Hjælpefunktioner / Tilgængelighed.

Reduktion af generende lys

Hvis det ikke er nok med computerens indbyggede muligheder, findes der to forskellige programmer, der kan reducere noget af det lys, øjnene bliver generet af ved skærmarbejde:



f.lux

f.lux er gratis til privat brug. Man skal dog være opmærksom på, at når f.lux skruer ned for lysstyrken på din skærm, så øges skærmens flicker (flimmer), hvilket for nogen, er bedst at undgå.

https://justgetflux.com/



Iris

De borgere vi kender, som har prøvet både Iris og f.lux til reduktion af generende lys fra skærmen, har alle været mest glade for Iris. Det skyldes, at Iris er bedre til at reducere skærmens flicker (flimmer). Iris kan prøves gratis, men koster et mindre beløb, hvis man vil have programmet permanent.

https://iristech.co/

Læsefolie og skærmfilter

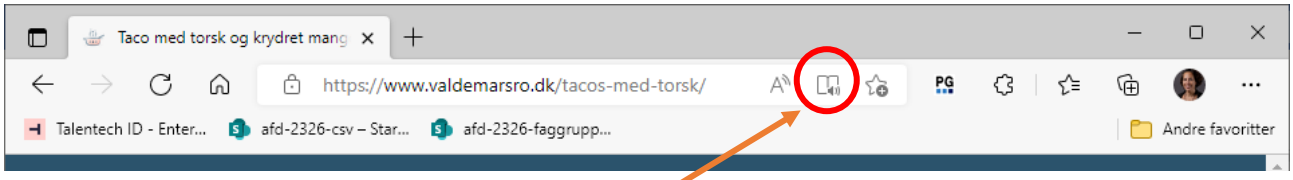
Som alternativ til lysregulerende programmer kan læsefolie bruges, hvis du oplever lysfølsomhed eller oplever at kontrasten mellem papir og tekst (hvid/sort) er blevet for stor.

Læsefolier er farvede plasticark, der sættes foran skærmen eller lægges hen over den trykte tekst, der skal læses. Læsefolier findes i flere farver, og det er individuelt, hvilken farve som opleves som mest behageligt. Mange er dog glade for de fersken /lyserød farvede folier der giver en varm tone over skærmen eller papiret.

Læsefolier findes i forskellige mærker og kan bl.a. købes hos adlandia.dk, mindshop.dk eller instrulog.dk.

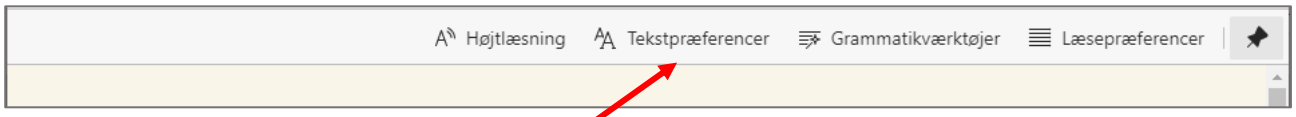
Forenklet læser i Edge

I Edge browseren kan man på nogle hjemmesider aktivere funktionen Forenklet Læser. Denne funktion kan tilpasse teksten på siden så den bliver nemmere at læse, fx med mørk baggrund.

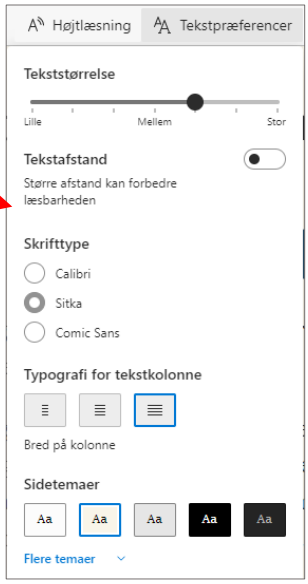


Start funktionen ved at trykke på ikonet (eller tryk **F9** på tastaturet)

Edge åbner en underbjælke:



Her kan du indstille tekststørrelse, skrifttype og baggrundsfarve.



NB! Edge vil huske dine valg til næste gang du bruger Forenklet læser.

Stop funktionen ved at trykke på ikonet eller **F9** igen.

Oplæsning af tekst.

For at helt aflaste øjnene, kan det hjælpe at få tekster læst op. Dette kan indstilles på de fleste smartphones. Der findes også forskellige programmer og indbyggede muligheder til din computer.

På Apple-enheder hedder funktionen "Læs Op" og kan aktiveres i Indstillinger under "Tilgængelighed". I Windows kan man bruge oplæsnings-værktøjet i funktionen i "Forstørrelsesglas", som aktiveres i Indstillinger under "Øget Tilgængelighed".

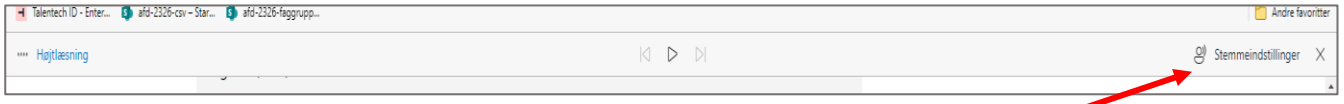
Højtlæsning er en indbygget Microsoft funktion der kan bruges i Edge, Word og Outlook. Du kan få tekster læst højt på det sprog, du bruger i din Office-version.

I Edge-browseren er Højtlæsningsfunktionen tilgængelig på de fleste hjemmesider ved at et lille ikon viser sig i adressefeltet:

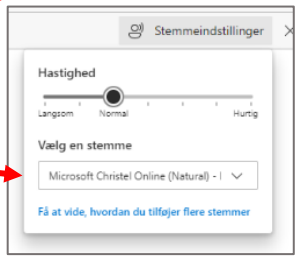


Start oplæsningen ved at trykke på ikonet eller tryk **Ctrl + Shift + U**

Edge åbner en oplæsningsbjælke:



Her kan man indstille Hastighed og Stemme.



Vælg danske stemmer (natural) **Christel** eller **Jeppe**

(Hvis Christel eller Jeppe ikke optræder på listen, vælges først en tilfældig anden Natural stemme. Herefter kommer de frem og kan vælges.)

Tip! Ved at åbn pdf-filer i Edge kan du benytte Højtlæsningsfunktionen for at få pdf-filen læst op!

Gode tips

- ✓ Undersøg om du har brug for skærmbriller
- ✓ Sørg for at have god ergonomi når du arbejder ved computeren
- ✓ Indstil lysstyrke, natfilter eller filter-programmer på dine digitale skærme, så de er behagelige at kigge på.
- ✓ Husk at holde hyppige pauser fra skærmen, hvor du hviler øjnene, enten ved at kigge langt væk eller sidde med lukkede øjne.
- ✓ Husk at give nakken lidt kærlighed, i form af massage og blide nakkestræk!
- ✓ Start langsomt op og optrap gradvis.
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Kontakt CSV

Adresse: Bystævneparken 20A
2700, Brønshøj

Telefon: 82 56 11 00

E-mail: mail@csv.kk.dk

Web: www.csv.kk.dk