



Suomalaisten arkiset näön haasteet -tutkimus

Helmikuu 2025 | n=1 016 | Suomi | Tilaaja: Instrumentarium | Toteuttaja: Cambri

Taustaa

Tutkimus

Suomalaisten arkiset näön haasteet

-kyselytutkimuksessa on selvitetty ihmisten älypuhelimien käyttöön liittyviä käytäntöjä ja ymmärrystä niiden vaikutuksesta näön kuormittumiseen. Tutkimuksessa on myös selvitetty silmälasien käyttövirheiden yleisyyttä ja puhdistamisen käytäntöjä sekä kuiva-silmäisyyden yleisyyttä ja haasteita.

Kyselyn on teettänyt Instrumentarium. Sen on suunnitellut Instrumentariumin näönhuollon ja optiikan asiantuntijat yhdessä markkinointi-toimisto TBWA\Helsingin kanssa. Kysely on toteutettu Cambri-tutkimusalueella.

Kyselyyn vastasi 1 016 suomalaista, jotka ovat iältään yli 18-vuotiaita ja asuvat kattavasti eri puolilla maata. Vastaajista 53 % on naisia ja 47 % miehiä. Kysely toteutettiin helmikuussa 2025.

instrumentarium

Instrumentarium on Instru optiikka Oy:n omistama optisen alan erikoisliikeketju. Instrumentarium-myymlöitä on Suomessa lähes 150 ja Virossa 29. Asiakkaita palvelee yli 200 asiantuntevaa optometristia ja optikkoa. Jokaisessa myymälässä on myös koulutettujen kehysasiantuntijoiden palvelu, ja useissa myymälöissä toimii silmälääkärin vastaanotto. Instrumentariumilla on myös kuusi kuivasilmäklinikkaa. Instru Optiikka Oy on osa EssilorLuxotticaa.

www.instruoptiikka.fi
www.essilorluxottica.com

|CAM|BRI|

Cambri on vuonna 2018 perustettu, suomalainen teknologiayritys.

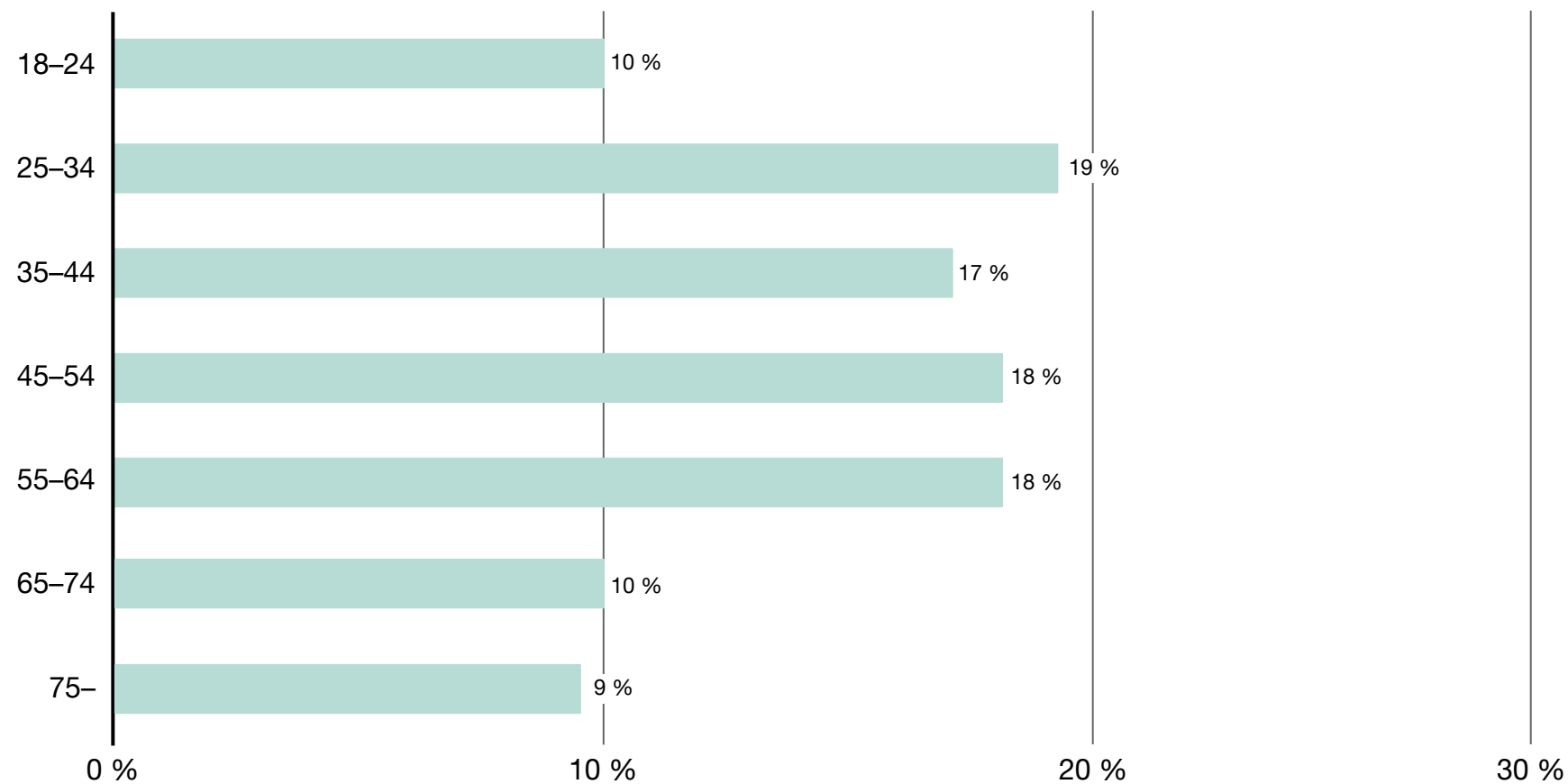
Sen tärkein tuote on tutkimusalue, jolla yritykset ja muut organisaatiot voivat luoda helposti ja nopeasti tutkimuksia yli 100 miljoonalle kuluttajalle ympäri maailmaa.

Vastaajat Cambrin tutkimuksiin saadaan verkostosta, jonne on valikoitu eri maiden luotettuja paneelintarjoajia.

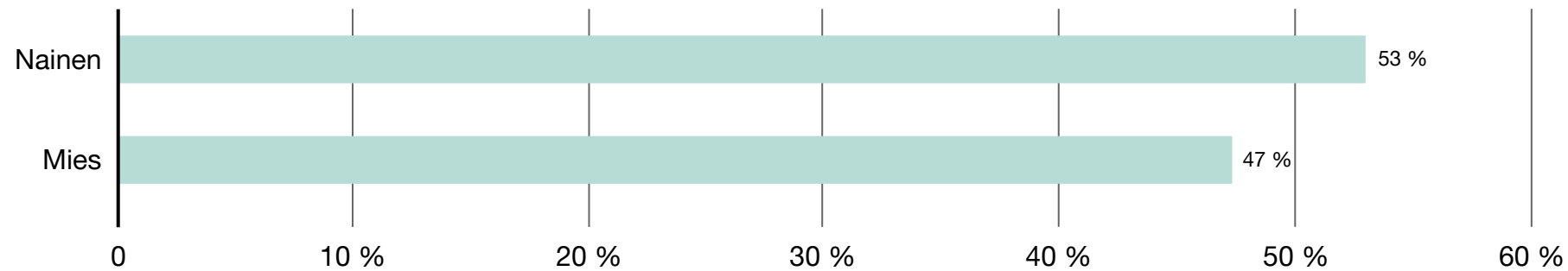
www.cambri.io/

Demografia

Kuinka vanha olet? (n=1016)

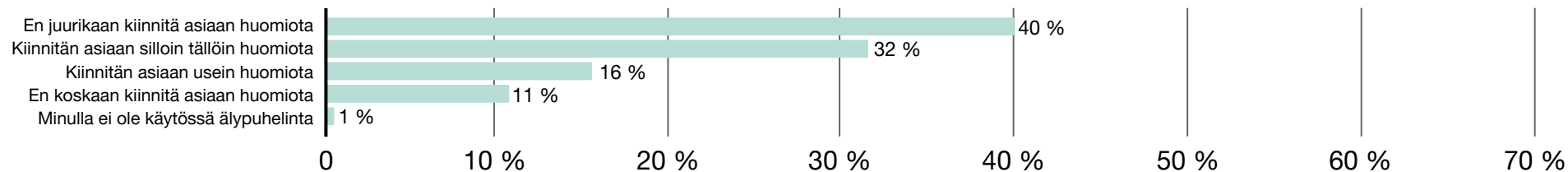


Mikä on sukupuolesi? (n=1016)

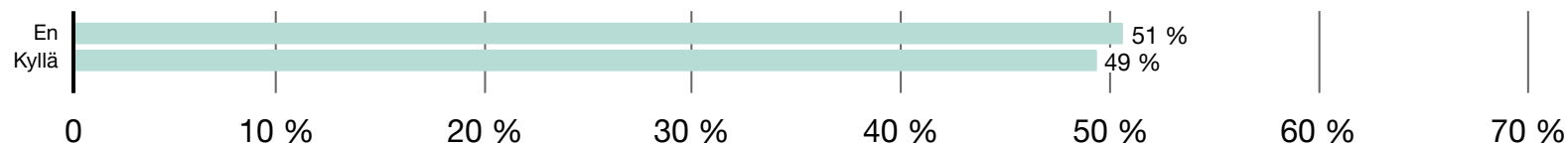


Älypuhelinten aiheuttama näkökuorma

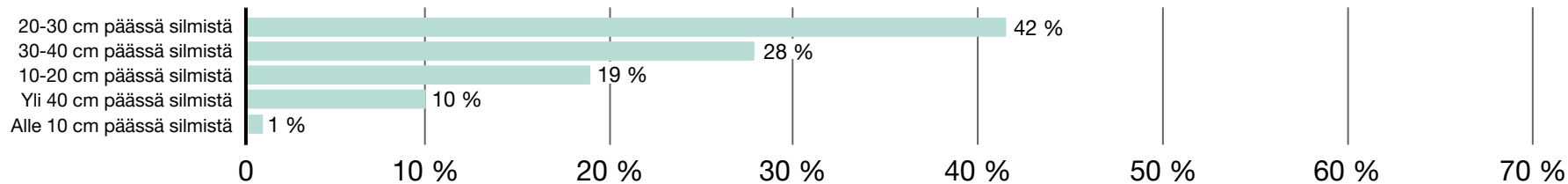
Kiinnitätkö huomiota siihen, miltä etäisyydeltä katsot älypuhelimesi näyttöä? Valitse yksi vaihtoehto. (n=1016)



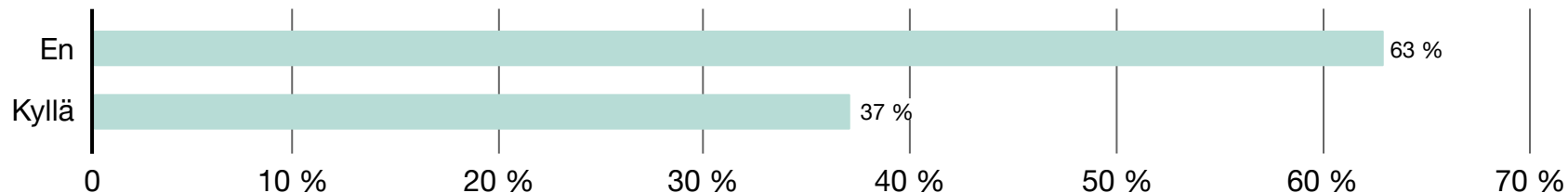
Uskotko, että katsot älypuhelimiasi päivittäin liian läheltä? (n=1016)



Mikä on mielestäsi silmiesi kannalta hyvä etäisyys älylaitteelle silloin, kun käytät sitä? (n=1016)



Tiedätkö, mitä vaikutuksia näkökyvylle on sillä, että älypuhelinta katsoo toistuvasti liian läheltä? (n=1016)



Mitä vaikutuksia näkökyvylle on sillä, että älypuhelinta katsoo toistuvasti liian läheltä? Avoin vastaus. (n=312)

38 %

Näön heikkeneminen ja näkövauriot

Moni vastaaja ilmaisee huolensa siitä, että älypuhelimien pitkäaikainen katsominen läheltä voi johtaa näön heikkenemiseen, näkökyvyn vaurioitumiseen ja lisätä likinäköisyyden ja muiden silmäongelmien riskiä.

12 %

Silmien rasitus ja väsymys

Moni vastaaja mainitsi, että älypuhelimien katsominen liian läheltä toistuvasti rasittaa silmiä, väsyttää ja aiheuttaa kipua, mikä johtaa väsymykseen ja epämukavaan oloon silmissä.

3 %

Sinivalon altistumisen riskit

Jotkut vastaajat korostivat älypuhelimien sinivalon aiheuttamia riskejä, mukaan lukien silmien rasitus, kuivuminen ja mahdolliset pitkäaikaiset haitat näölle.

2 %

Päänsärky ja epämukavuus

Jotkut vastaajat mainitsivat, että älypuhelimien katsominen liian läheltä voi aiheuttaa päänsärkyä, silmien kuivumista ja yleistä epämukavuutta, mikä voi vaikuttaa kielteisesti päivittäisiin toimiin.

43 %

Muut vastaukset

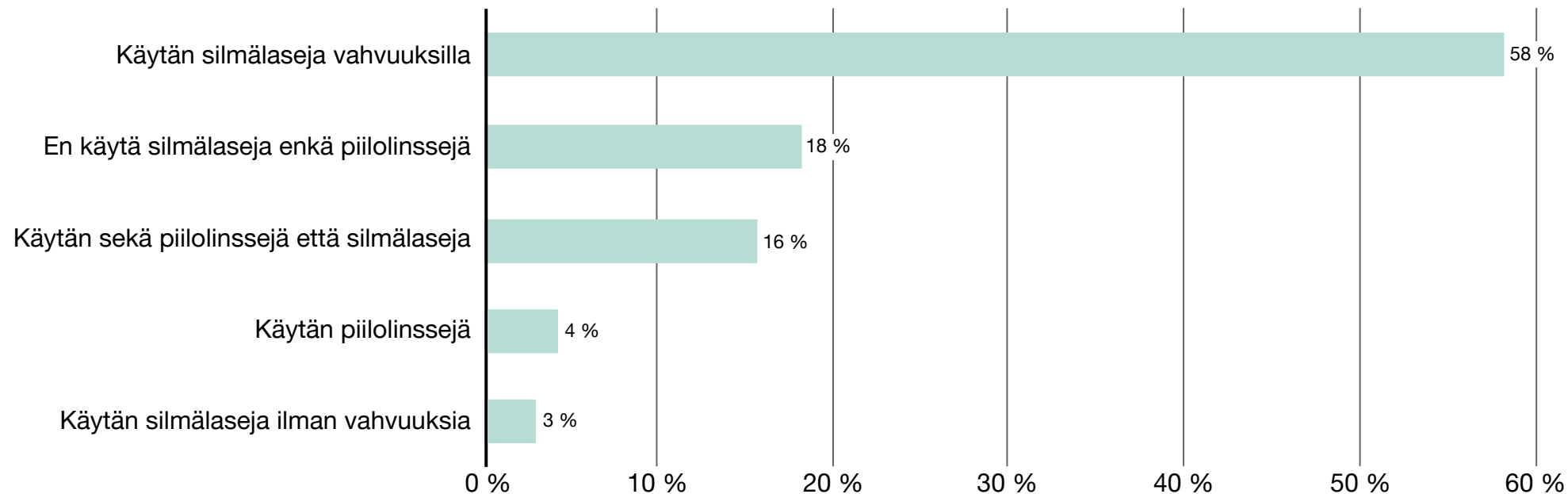
Muut-kategoriaan sisältyvät yksittäiset maininnat, "en tiedä"-vastaukset ja epämääräiset muotoilut, joissa ei ollut riittävästi tietoa luokittelua varten.

Tekoälyn tuottama sisältöanalyysi.

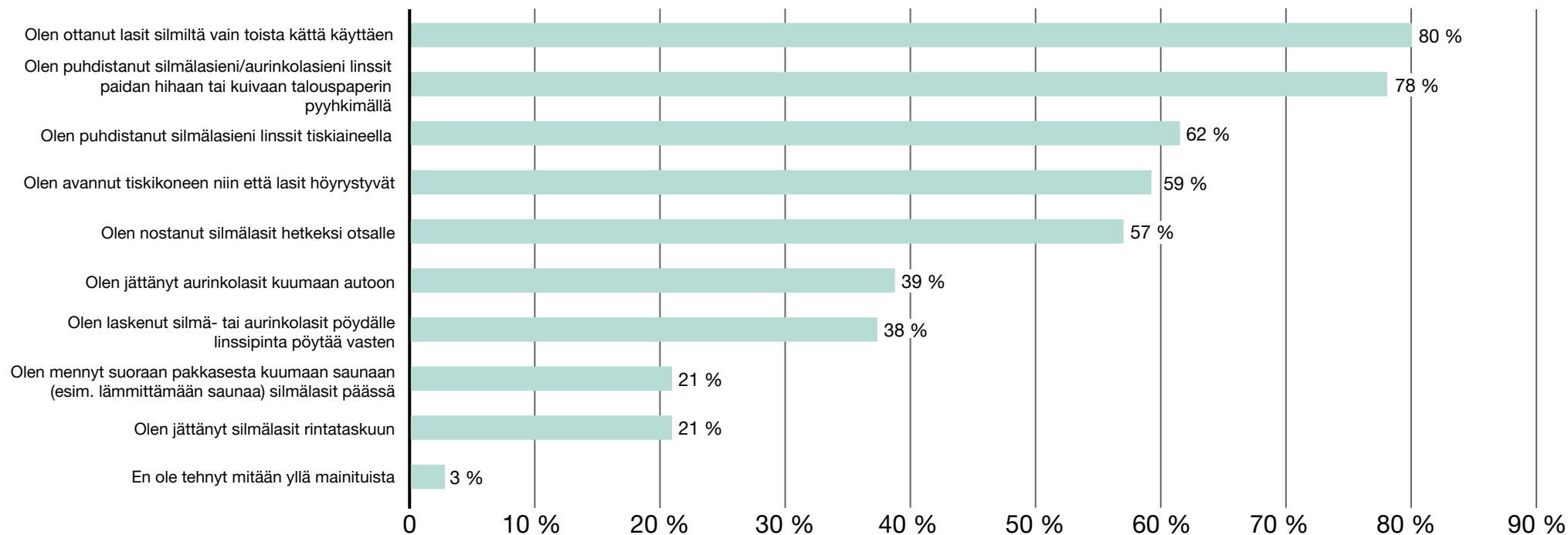
Aiemmin tiedotetut tulokset:

Silmälasien käyttövirheet ja puhdistaminen

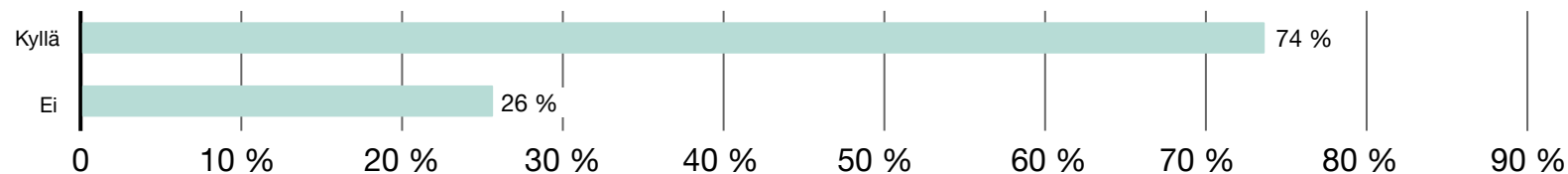
Mikä seuraavista kuvaa parhaiten tottumuksiasi? Valitse yksi vaihtoehto. (n=1016)



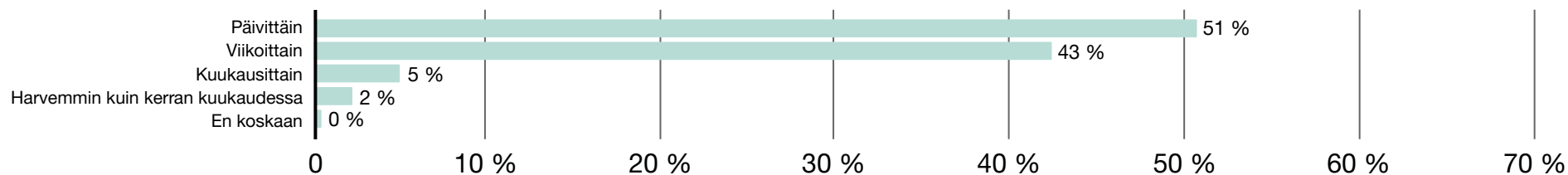
Oletko joskus tehnyt jotain seuraavista? Voit valita useamman. (n=787)



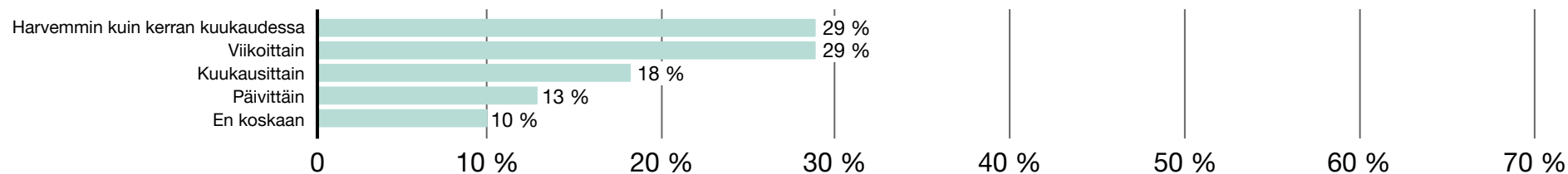
Oletko ajatellut, että näillä asioilla voi olla yhteys siihen, että silmälasisi eivät toimi parhaalla mahdollisella tavalla? (n=762)



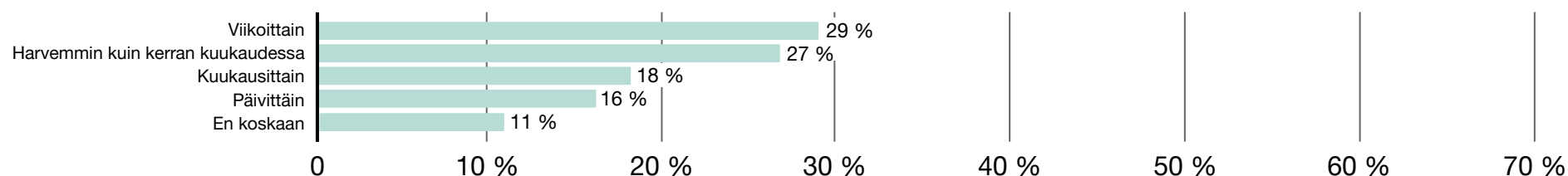
Kuinka usein puhdistat silmälasiesi linssit? Valitse yksi. (n=787)



Kuinka usein puhdistat silmälasiesi sangat? Valitse yksi. (n=787)



Kuinka usein puhdistat silmälasiesi nenätyyny? Valitse yksi. (n=787)

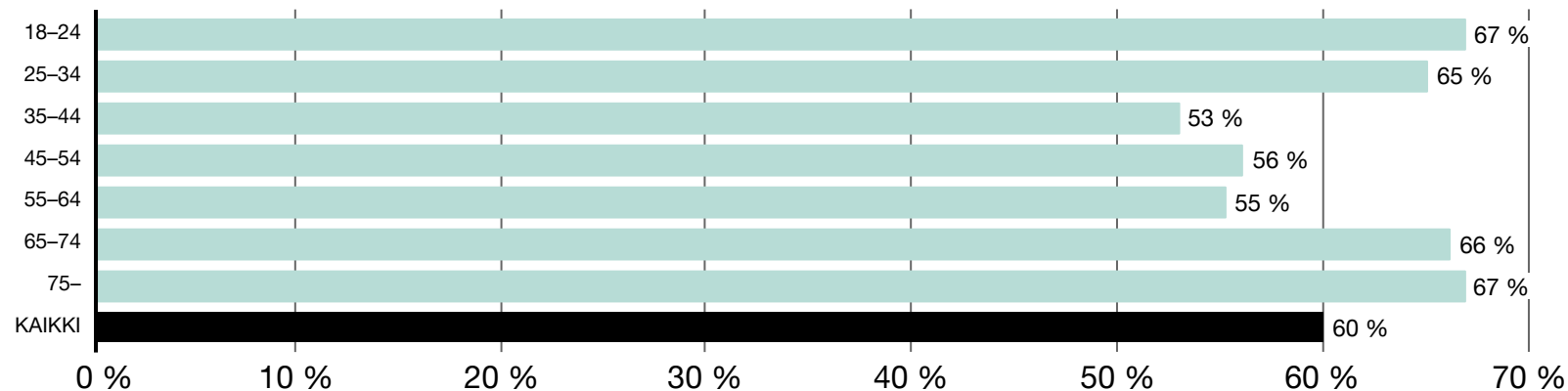


Aiemmin tiedotetut tulokset:

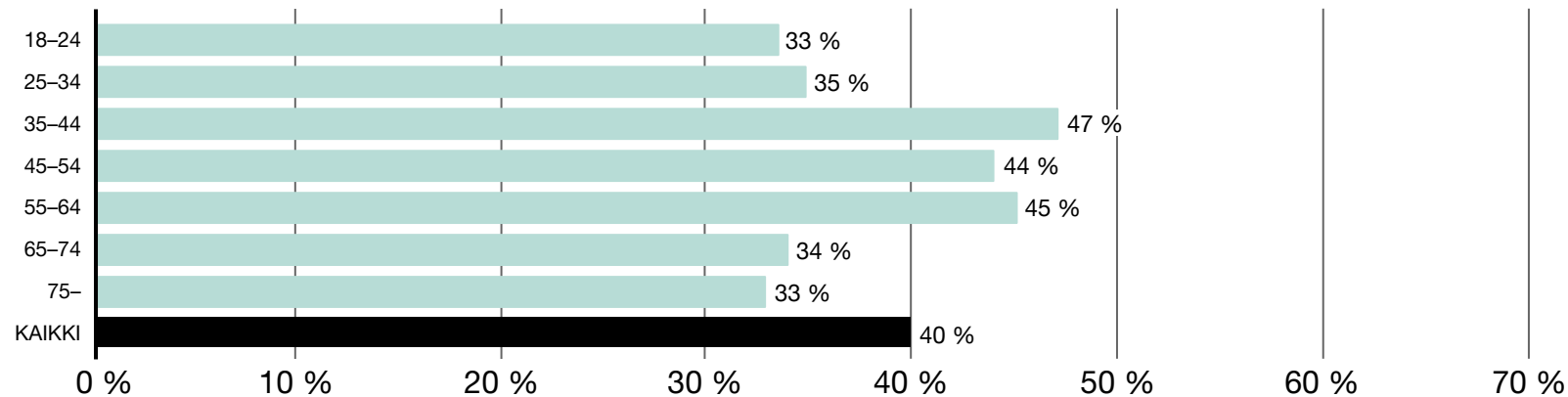
Kuivasilmäisyyden yleisyys ja arkiset haasteet

Kärsitkö tai oletko kärsinyt kuivista silmistä? (n=1016)

Kyllä

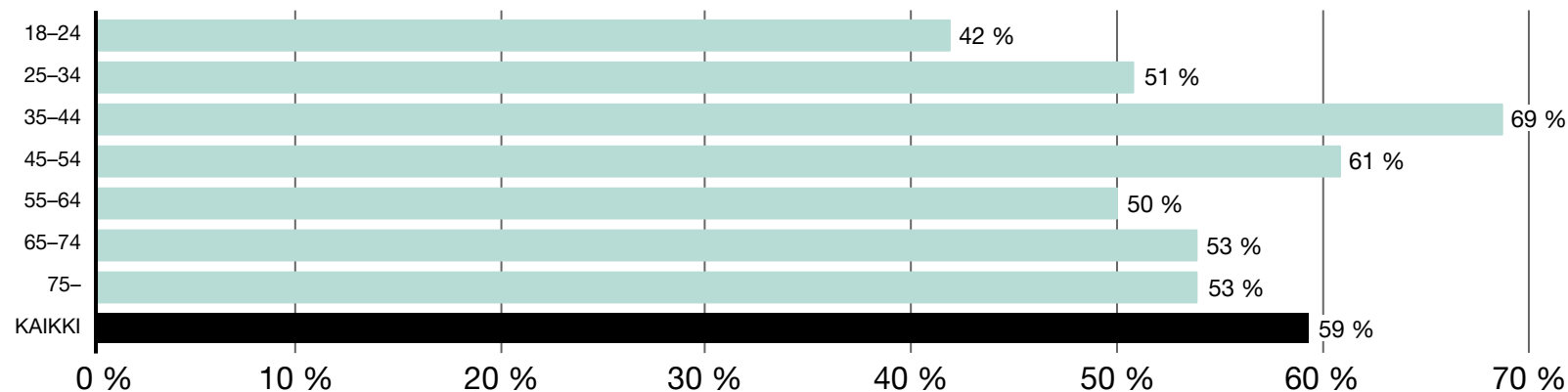


En

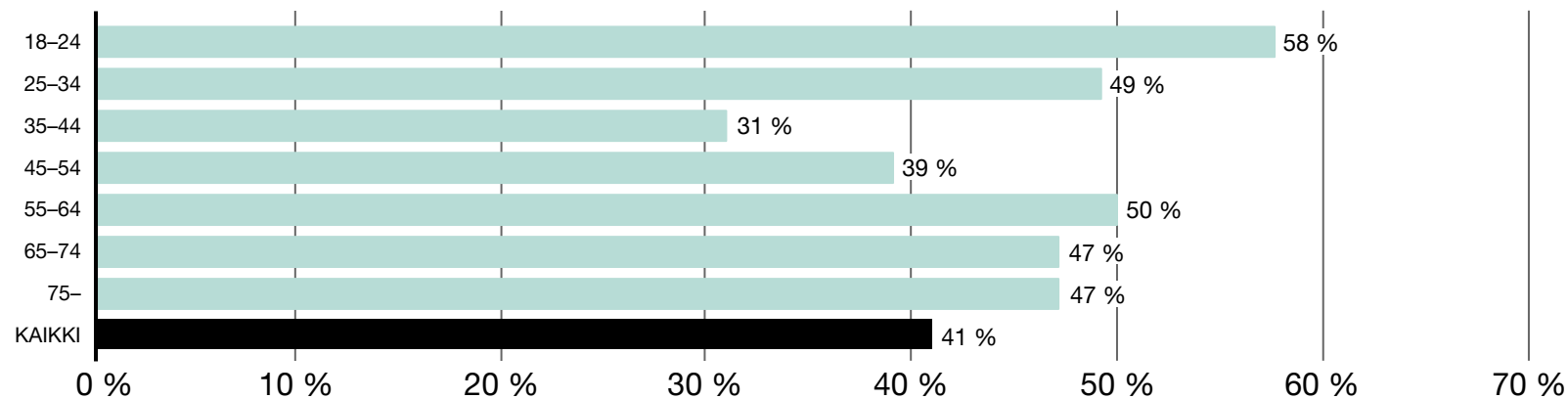


Tiedätkö, mistä kuivasilmäisyytesi johtuu? (n=610)

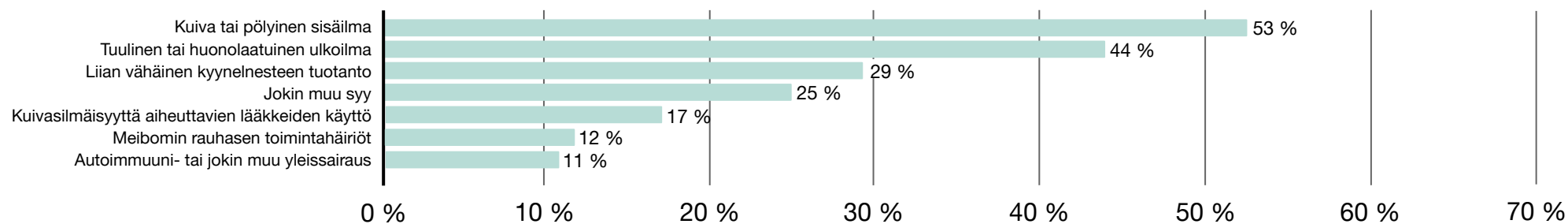
En



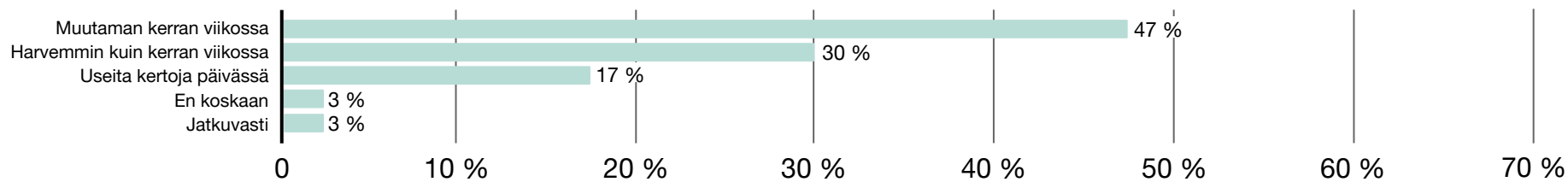
Kyllä



Mistä kuivasilmäisyytesi johtuu? Voit valita useamman. (n=277)

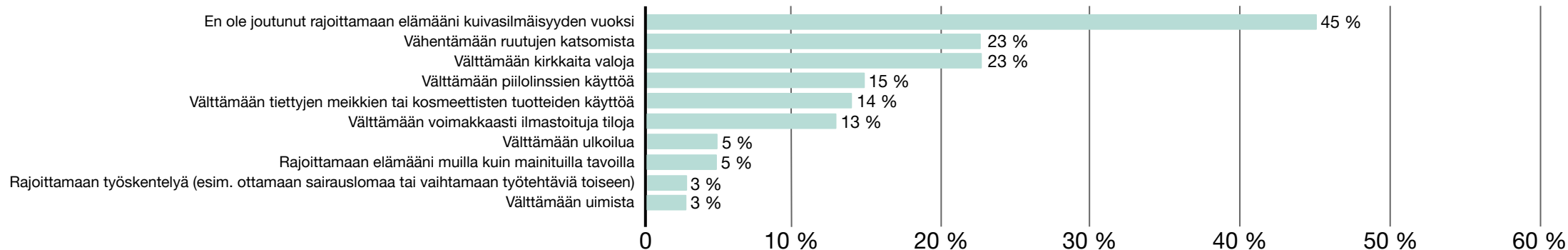


Kuinka usein tunnet silmissäsi kuivasilmäisyydestä johtuvia oireita, kuten kuivuuden tunnetta, kirvelyä, polttelua, ärsytystä, silmien väsymistä tai liiallista vuotamista? (n=610)

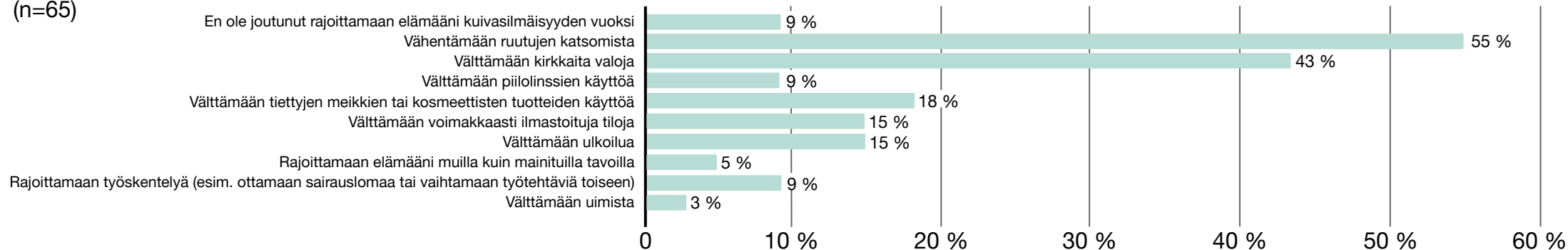


Oletko joutunut kuivasilmäisyyden oireiden vuoksi rajoittamaan elämääsi jollain seuraavista tavoista? Voit valita useamman. (n=610)

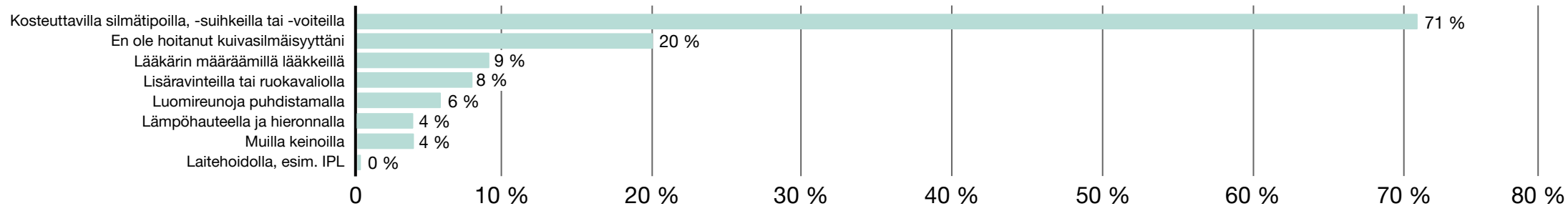
Kaikki



18–24-vuotiaat
(n=65)



Miten hoidat kuivia silmiä? Voit valita useamman. (n=610)





**Lisätietoa
tutkimustuloksista**

Riikka Torvela
Optometristi, Instrumentarium
riikka.torvela@instru.fi
044 755 5407

**Lisätietoa yleisesti
tutkimuksesta**

Jukka-Pekka Paajanen
Viestintästrategi, TBWA\Helsinki
jukka-pekka.paajanen@tbwa.fi
040 762 5584