



20-20-2
DAAR RED JE
OGEN MEE!

Oogfonds

Bijziendheid bij kinderen

20-20-2: daar red je ogen mee

Wist je dat 1 op de 5 kinderen die vóór hun 10e bijziend wordt, later een verhoogd risico heeft op ernstige oogproblemen? Bijziendheid (myopie) neemt snel toe onder kinderen in Nederland en kan op latere leeftijd serieuze gevolgen hebben. Intensief schermgebruik en te weinig buitenspelen dragen bij aan dit probleem.

In deze brochure lees je wat jij kunt doen om de ogen van je kind te beschermen. Begin vandaag nog met de 20-20-2 regel en help bijziendheid voorkomen of beperken – want gezonde kinderoogen beginnen bij een gezonde leefstijl.

Wat is bijziendheid?

Bijziendheid, ook wel myopie genoemd, is een afwijking waarbij het oog een langwerpige vorm heeft gekregen. Het beeld dat we zien, valt hierdoor vóór het netvlies in plaats van erop. Het zicht op afstand is daardoor wazig. Dit wordt opgelost met een minsterkte in een bril of contactlenzen. Vaak geldt hoe langer het oog, hoe hoger de minsterkte en hoe groter het risico op ernstige gevolgen op latere leeftijd. Gevolgen waar een bril niet tegen helpt.

Oorzaken

Bijziendheid begint meestal in de kindertijd en kan erger worden als het kind ouder wordt. Bijziendheid kan voorkomen in de familie. Als één of beide biologische ouders bijziend zijn, heeft een kind een hoger risico. Maar ook kinderen zonder erfelijke aanleg krijgen steeds vaker bijziendheid, vooral door hun leefstijl.

Schermtijd en bijziendheid

Vaak en lang achter elkaar dichtbij kijken (30 cm of minder) kan bijziendheid veroorzaken of verergeren bij kinderen. Denk bijvoorbeeld aan lezen of naar een scherm kijken. Vooral tijdens schermgebruik kunnen kinderen soms urenlang dichtbij kijken zonder pauze. Ook spelen kinderen minder buiten dan vroeger. Dit terwijl daglicht belangrijk is voor de gezonde groei van hun ogen. Steeds meer kinderen gaan door hun leefstijl slechter zien. Naar verwachting is in 2050 ruim de helft van de bevolking bijziend. Dat is kwalijk, want door de toename van bijziendheid neemt ook het aantal mensen met een oogandoening toe. Dit zal leiden tot meer blinden en slechtzienden.



Wat te doen als je bijziendheid vermoedt?

Ziet je kind wazig in de verte? Heeft je kind regelmatig hoofdpijn of vermoeide ogen? Wrijft je kind vaak in de ogen of wordt er erg geknepen met de ogen? Laat dan de ogen meten. Bij kinderen tot 8 jaar doet een orthoptist dit vaak. Een orthoptist is een specialist in oogafwijkingen bij kinderen. Hiervoor heb je vaak een verwijzing van de huisarts of schoolarts nodig. Is je kind ouder dan 8 jaar? Dan kan een optometrist de oogmeting doen. Een optometrist werkt vaak in brillenzaken. De optometrist meet ogen en controleert de ooggezondheid. Daar heb je geen verwijzing voor nodig. Mocht je kind bijziend zijn, dan kan er soms een behandeling gestart worden om toename van de bijziendheid af te remmen.

20-20-2 daar red je kindrogen mee

Gelukkig is er iets wat je kunt doen om bijziendheid bij je kind te voorkomen of te beperken, ook als het erfelijk belast is. Een makkelijk te onthouden en bewezen regel is de 20-20-2 leefstijlregel:

NA ELKE
20 MINUTEN
DICHTBIJ KIJKEN
20 SECONDEN
IN DE VERTE KIJKEN

MINIMAAL
2 UUR PER DAG
NAAR BUITEN



Aanvullende informatie

Voor meer informatie en praktische tips ga je naar www.20202.nl

Podcast OverZien

Luister ook de podcast “OverZien”, op jouw favoriete podcastkanaal. Je krijgt uitleg over wat bijziendheid is, wat de risico’s zijn, hoe erfelijkheid en schermgebruik een rol spelen en wat je zelf kunt doen om bijziendheid bij je kind te voorkomen of te beperken.

Ben je zelf bijziend en wil je meer weten over de risico’s? Bezoek dan www.ikbenbijziend.nl.

Over het Oogfonds

Het Oogfonds is de grootste private financier van wetenschappelijk oogonderzoek naar diagnose, preventie en behandeling van oog-aandoeningen. We werken nauw samen met oogartsen en onderzoekers en geven voorlichting over oogziekten, met als doel een goede ooggezondheid voor iedereen.