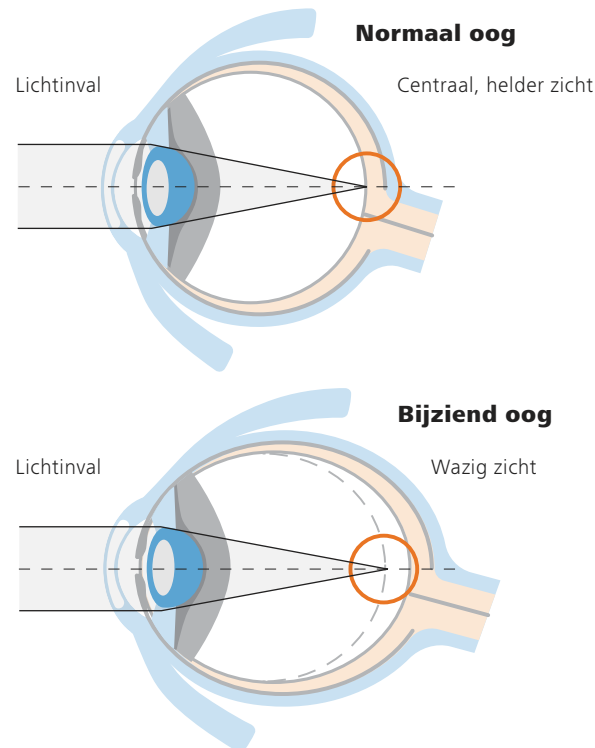


Wat is bijziendheid eigenlijk?

Bij bijziendheid (myopie) lijken voorwerpen in de verte wazig. Waarom? Omdat lichtstralen die in het oog vallen al vóór het netvlies scherpgesteld zijn.



Vooraf bij kinderen tussen 6 en 12 jaar hangt dit vaak samen met de **lengtegroei van de ogen**. Hoe groter de lengtegroei van de ogen, hoe groter het risico op ernstige oogaandoeningen op latere leeftijd, waardoor ook het gezichtsvermogen kan afnemen.

Het is echter goed te corrigeren met een bril, contactlenzen of andere behandelmethoden. Als progressieve bijziendheid onbehandeld blijft, kan dit de ontwikkeling van het gezichtsvermogen belemmeren en leiden tot leerproblemen door slecht zicht.

Geen zorgen!



Kinderen zien de wereld niet zoals volwassenen, hun ogen en zicht zijn nog in ontwikkeling.

Maar als je merkt dat je kind moeite heeft om dingen in de verte goed te zien of vaak zijn ogen samenknijpt, is het goed om advies te vragen aan een oogspecialist.

Laat de ogen van je kind regelmatig controleren – minstens één keer per jaar of zoals aanbevolen door de oogspecialist. Zo kan bijziendheid tijdig worden ontdekt en behandeld.

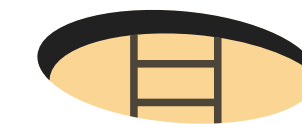
Carl Zeiss Vision Nederland
www.zeiss.nl/vision

Jonge ogen, heldere toekomst

Bijziendheid bij kinderen tijdig herkennen.

Hallo, ik ben Pupillo.

Ik ben er om kinderen alles uit te leggen over hun ogen.



NL_20_010_04731 Geprint in Nederland

zeiss.nl/pupillo

Seeing beyond

Bijziendheid is wereldwijd de meest voorkomende oogafwijking.

Steeds meer kinderen zien de wereld alleen maar wazig. Naast genetische factoren komt dit vooral door onze moderne levensstijl: te weinig daglicht, te veel binnen zitten en urenlang staren naar smartphones en tablets.



Het risico op bijziendheid bij kinderen neemt toe **als de ouders bijziend zijn**.

Eén ouder: het risico is twee keer zo groot.
Beide ouders: het risico is vijf keer zo groot.*



Door **intensief gebruik van digitale media** op korte afstanden worden de ogen van kinderen tegenwoordig anders belast.

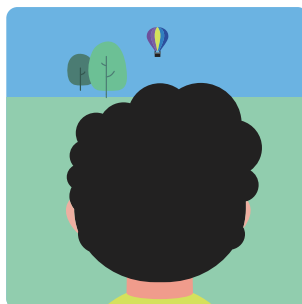


Kinderen zitten **vaker binnen** en spelen **minder buiten**. Hierdoor neemt de positieve invloed van natuurlijk daglicht op de ontwikkeling van de ogen van kinderen af.



Goed nieuws! Bijziendheid is te corrigeren. Met een bril of contactlenzen is alles snel weer haarscherp te zien.

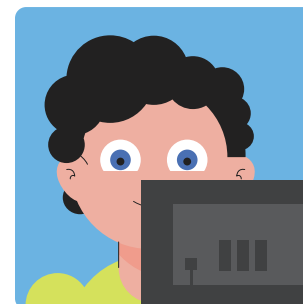
Tekenen van bijziendheid waar je op moet letten:



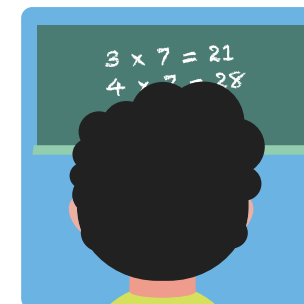
Voorwerpen in de verte worden wazig waargenomen.



Boeken worden tijdens het lezen dicht bij het gezicht gehouden.



Heel dicht op de tv of het computerscherm zitten.



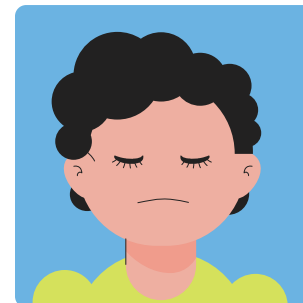
Moeite met lezen wat er op het schoolbord staat.



De ogen samenknijpen.



Hoofdpijn of vermoeide ogen.



Overmatig knipperen.



Vaak in de ogen wrijven.

Hoe kan je bijziendheid afremmen of zelfs voorkomen?

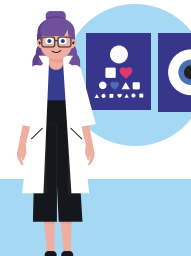
Tijdens het lezen regelmatig in de verte kijken – dat ontspant de ogen. Boeken, tablets of mobiele telefoons niet te dicht bij de ogen houden.



Ook tijdens het leren en werken regelmatig pauzes nemen en dagelijks minstens twee uur naar buiten gaan.



Vóór het lezen: licht aan!
Zo blijven de ogen fit en is alles goed te zien.



De ogen regelmatig laten controleren: minstens één keer per jaar of zoals aanbevolen door de oogspecialist.

* Bron: Morgan IG, Ohno-Matsui K, Saw SM. Myopia. Lancet. 5 mei 2012; 379(9827): 1739-48. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60272-4. PMID: 22559900