

Leefregels myopie

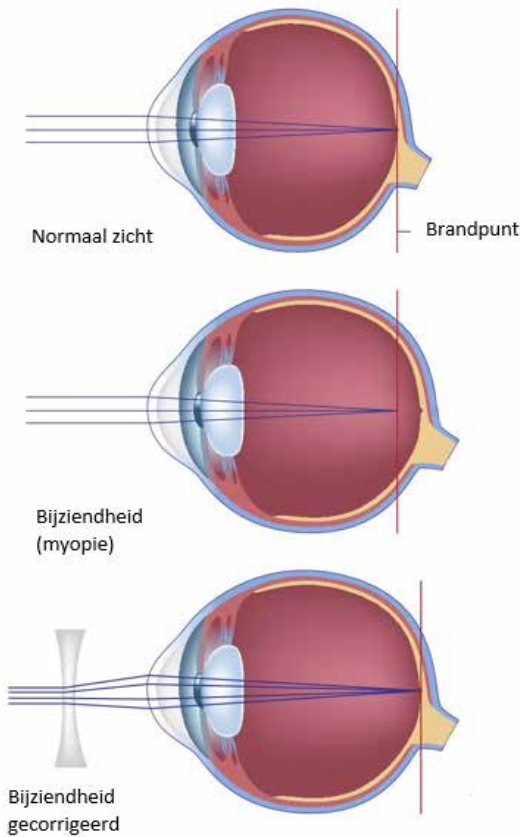
Oogheelkunde



Beter voor elkaar

Wat is myopie?

Een andere naam voor myopie is bijziendheid. Iemand die bijziend is, ziet dichtbij scherp en op afstand wazig. Dit wazig zien ontstaat doordat het beeld, wat je oog binnenkomt, niet op maar vóór het netvlies valt. De oorzaak hiervan is een te lang oog of een te sterke ooglenzen. Met behulp van een negatieve (min) bril wordt het beeld weer scherper.



Progressieve myopie

Een te snelle groei van het oog wordt progressieve myopie genoemd. Bij progressieve myopie groeit het oog tot zo'n hoge min-sterkte (meer dan -6) dat het op latere leeftijd voor problemen kan zorgen.

Wat kan de groei van het oog remmen?

Kleine aanpassingen in levensstijl zoals de leefregels op de volgende pagina kunnen ervoor zorgen dat de ogen minder hard groeien.

Voor wie?

De optometrist of orthoptist raadt de leefregels aan voor kinderen/jongeren die:

- beginnend myoop zijn;
- progressief myoop zijn;
- op jonge leeftijd nog geen bril dragen maar wel kans op myopie hebben;
- familieleden hebben met hoge myopie.

Leefregels

De leefregels zijn vooral van toepassing voor kinderen/jongeren in de groei tot ± 19 jaar:

- niet langer dan 20 minuten achter elkaar nabij werk doen (bijvoorbeeld: gamen, lezen, op een tablet/telefoon);
- na 20 minuten nabij werk, 2 minuten met de ogen op 20 meter kijken (nabij werk is dichtbij en geeft een impuls om het oog te doen groeien);
- minimaal 2 uur per dag naar buiten als het licht is (veel daglicht heeft een remmend effect op de groei van de ogen);
- nabij werk niet dichterbij houden dan 30 cm;
- pas op met lezen in bed (vaak dichterbij en weinig licht);
- de bril/lenzen altijd dragen dus ook bij lezen op telefoon/tablet/boek (ook bij lezen in bed).

Bron

- <https://oogfonds.nl/oogklachten/bijziend>



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.