

Myopie bij kinderen



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort



Je ziet dingen dichtbij goed, maar dingen ver weg zijn minder scherp. Dat heet bijziendheid. We noemen dat ook wel myopie. We leggen je uit wat dat is. En we laten je zien wat je kunt doen om zo goed mogelijk te blijven zien.

Wat is myopie?



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Met je ogen...

kun je zien wat er om je heen gebeurt.

Om goed te kunnen zien...

hebben je ogen licht nodig.

Het is belangrijk dat het licht op precies de goede plek in je oog komt.

Daardoor zie je scherp.

Die plek heet het netvlies.

Bij jou zijn je ogen iets te lang gegroeid.

Daardoor valt het licht niet meer helemaal op de goede plek.

Hierdoor kan je ver weg minder scherp zien.

Dingen dichtbij zie je vaak nog wel goed.
Dat heet myopie.
Je kunt een bril of lenzen dragen.
Dan valt het licht weer op de goede plek...
en zie je weer scherp.
Als je groeit, groeien je ogen ook.
We willen ervoor zorgen dat je ogen niet slechter worden.
Daarom is het belangrijk dat je veel naar buiten gaat.
En niet te veel op schermen kijkt.
Je kan ook oogdruppels krijgen.
Of speciale glazen in je bril of lenzen.

Minder goed zien

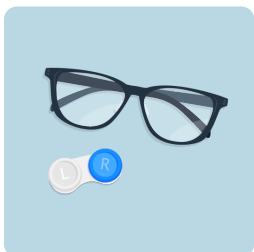


Bij myopie zie je dingen die verder weg zijn minder scherp. Soms ga je bijvoorbeeld dichterbij de televisie zitten. Of je kan het bord in de klas minder goed lezen. Het kan zijn dat je veel met je ogen moet knijpen om beter te kunnen kijken.



Hoe krijg je myopie?

Vaak komt myopie in de familie voor. Of het komt omdat je veel aan het kijken bent naar dingen die heel dichtbij je zijn, bijvoorbeeld een boek of een scherm.



Bril of lenzen

Je kunt een bril gaan dragen. Daardoor valt het licht weer op de goede plek in je oog. En kan je scherp zien. Je kan ook lenzen dragen.

Behandelingen

We willen ervoor zorgen dat je ogen niet te lang groeien. Daarom zijn er behandelingen mogelijk. Hier zie je welke dat zijn.

Oogdruppels



Soms krijg je speciale oogdruppels. Die druppels zorgen ervoor dat je ogen minder snel groeien. Je doet elke avond één oogdruppel in je beide ogen. De druppels prikken bijna niet. Door de druppels kan licht soms wat feller zijn. Je kan dan een zonnebril opzetten.

Speciale glazen in je bril



Je kunt ook speciale glazen in je bril krijgen. Die glazen zorgen ervoor dat het licht op een andere manier in je oog valt. Zo groeien je ogen minder snel. Je kunt deze bril niet bij elke brillenwinkel kopen. De glazen zijn ook wel iets duurder dan gewone glazen en worden niet vergoed.

Speciale lenzen



Er zijn ook speciale lenzen voor myopie. Deze lenzen helpen je om scherp te zien. Ze kunnen ook helpen zodat je ogen minder snel groeien. Er zijn verschillende soorten. Sommige draag je alleen in de nacht. Meestal moet je ouder zijn dan 12 jaar om de lenzen te kunnen dragen. Het is belangrijk dat je altijd goed je handen wast voordat je de lenzen in en uit doet. En dat je het bakje waar je de lenzen in bewaart, heel goed schoon houdt.

Afspraak voor controle



Je komt regelmatig voor controle van je ogen. We kijken dan hoe je ogen groeien. Zo zien we of de behandeling goed werkt.

Leefstijl

Belangrijk

Elke dag naar buiten



Buiten zijn is heel belangrijk voor gezonde ogen. Probeer elke dag minimaal 2 uur buiten te zijn. Bijvoorbeeld door buiten te spelen, te sporten of te wandelen. Onderzoek laat zien dat myopie bij kinderen die veel buiten zijn, minder snel erger wordt.

De 20-20-2 regel

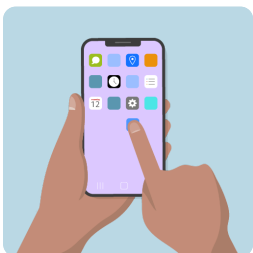


Kijk je 20 minuten dichtbij, bijvoorbeeld naar een boek, telefoon of tablet? Kijk dan daarna 20 seconden in de verte. En probeer 2 uur per dag buiten te zijn. Ook op school is het belangrijk om af en toe in de verte te kijken. Kijk af en toe bijvoorbeeld even uit het raam.



Genoeg afstand houden

Lees of kijk niet te dicht op een scherm of boek. Houd ongeveer 30 tot 40 centimeter afstand. Dat is ongeveer van je elleboog tot je hand.



Niet te veel naar een scherm kijken

Probeer niet te lang achter elkaar op een scherm te kijken. Wissel schermtijd af met buitenspelen, sporten of andere activiteiten. Zo geef je je ogen regelmatig rust.