



Steeds meer jonge kinderen krijgen myopie en moeten een bril dragen

DOE MEE MET 20-20-2!

Veel vaker dan vroeger dragen kinderen een bril of contactlenzen, omdat ze dingen veraf wazig zien. Zij hebben myopie. Oogzorgmedewerkers zien dat het aantal kinderen met myopie al jaren toeneemt. Zij willen deze ontwikkeling graag stoppen, en liever nog: dat het aantal kinderen dat myopie heeft, daalt. ①

5 IEDER OOG IS UNIEK

Wist je dat ieder oog uniek is? Onder andere de kleur, de grootte en de vorm maken dat jouw ogen speciaal zijn. Ze zijn zelfs zo uniek dat de douane op sommige vliegvelden je ogen scant in plaats van je paspoort controleert. Je ogen groeien vanaf je geboorte tot de leeftijd van ongeveer 25 jaar. Ze groeien dus mee met je lichaam. Je kunt zelf niet zien dat je ogen groeien, maar er zijn speciale apparaten die deze groei van het oog wel kunnen meten. Onderzoek laat zien dat ogen tot de leeftijd van 12 jaar het snelste groeien. ②

15 WAT CIJFERS OP EEN RIJ

Soms gaat het met de groei van de ogen niet helemaal goed en ontwikkel je myopie. Myopie is een oogafwijking. Heb je myopie? Dan kun je dingen die dicht bij de ogen zijn wel goed zien, terwijl dingen die veraf staan juist wazig zijn. Een bril met een min-sterkte helpt om de dingen die veraf staan beter te kunnen zien. Oogzorgmedewerkers hebben hun handen vol aan kinderen die myopie ontwikkelen. Niet alleen in Nederland, maar wereldwijd neemt het aantal mensen die myopie hebben sterk toe. Onder de mensen die nu 60 jaar of ouder zijn, hebben 25 op de 100 mensen myopie. Van de veertigers van nu is dat 33%. Van de 25-jarigen hebben er nu al 56 op de 100 myopie. En van de 13-jarigen is dat 25%. Dit percentage ligt een stuk hoger dan 10 jaar geleden. Oogarts Caroline Klaver wil het tij van de toename van kinderen met myopie graag keren, want wazig zien in de verte is vervelend. Daarnaast weten veel mensen niet dat myopie op de lange termijn ernstige gevolgen kan hebben. Caroline Klaver: 'Kinderen die myopie krijgen, hebben als volwassene veel meer kans op ernstige oogaandoeningen, zoals glaucoom en netvliesproblemen. ③④

25 OGEN PASSEN ZICH AAN

In de kindertijd groeien je ogen dus mee met je lichaam. En ogen passen zich ook aan op basis van hoe je ze gebruikt. Krijgen je ogen vooral dichtbij dingen te zien (tussen 1 en 30 cm), omdat je veel zit te lezen of omdat je lang naar je smartphone kijkt? Dan past de vorm van je ogen zich daarop aan. De vorm van je oogbol – die van nature zo rond als een voetbal is – kan dan langer worden. Deze vervorming kun je zelf niet zien, waardoor hij lastig op te merken is. De vorm van je oogbol past zich dan aan en wordt ovaler, zoals een rugbybal. Ogen komen door deze vorm meer onder spanning te staan. Dit vergroot de kans op scheurtjes in je netvlies. ⑤



35 OORZAKEN VAN MYOPIE

Myopie is soms erfelijk bepaald. Dat betekent dat kinderen myopie hebben omdat een van de ouders of grootouders ook myopie heeft. Maar het kan eveneens veroorzaakt worden door te vaak en te lang kijken naar dingen die dichtbij zijn. Onderzoeken laten zien dat het gebruik van smartphone- en tabletschermen niet goed zijn voor jonge ogen. ‘Ook tekenen of kleuren kan myopie veroorzaken’, vertelt Caroline Klaver. ‘Maar bij tekenen of kleuren kijk je waarschijnlijk vaker vanzelf even omhoog of om je heen. Naar beeldschermen kijken stimuleert tot non-stop staren op korte afstand van je ogen. En dat is een probleem.’ Daarom beveelt de WHO, de Wereldgezondheidsorganisatie, het volgende aan:

- geen beeldschermtijd voor kinderen van 0 en 1 jaar;
- voor kinderen die 2 jaar oud zijn maximaal 1 uur beeldschermtijd per dag, maar liefst korter;
- voor kinderen van 3 en 4 jaar maximaal 1 uur beeldschermtijd per dag.

Verder raadt Caroline aan de beeldschermtijd voor kinderen in groep 7 en 8 te beperken tot maximaal 2 uur per dag. Met beeldschermtijd wordt bedoeld het kijken naar een scherm dat je in je hand vasthoudt, dus dan gaat het om een tablet of telefoon. Omdat tv’s vaak op een afstand van meer dan 3 meter staan, valt tv-kijken hier niet onder. ⑥⑦⑧

50 MINDER SCHERMTIJD, MEER NAAR BUITEN

Maar beeldschermen en het veelvuldig kijken naar dingen die dichtbij zijn, zijn niet de enige boosdoeners. Uit onderzoek blijkt dat kinderen nog maar weinig buitenspelen en dat is ook een probleem. Kinderen spelen in 2024 gemiddeld nog maar 7 uur per week buiten. Dat is 2,5 uur minder dan in 2022. En het is maar 1 uur per dag, terwijl voor de groei van je ogen wordt aangeraden om minimaal 2 uur per dag buiten te zijn. Zonlicht zorgt er namelijk voor dat de stof dopamine vrijkomt in het netvlies van je oog. En dopamine heeft een remmend effect op de vervorming van je oogbol. Zonlicht kan dus voorkomen dat de oogbol de vorm van een rugbybal krijgt. ⑨

60 DOE OOK MEE MET 20-20-2!

Om dit alles makkelijk te kunnen onthouden is de **20-20-2-regel** bedacht. Dat houdt in: Na elke **20 minuten** dichtbij kijken, moet je tenminste **20 seconden** in de verte kijken. Daarnaast moet je dagelijks minimaal **2 uur** per dag naar buiten. ‘Kinderen tot 12 jaar die dagelijks 2 uur buiten zijn, hebben nauwelijks myopie’, stelt Caroline Klaver. Dus doe ook mee met 20-20-2!’ Zie jij nu echter dingen in de verte al wazig? Wacht dan niet en bespreek het met je ouders of familie. ⑩

Bronnen: oogfonds.nl, demorgen.be, jantjebeton.nl, NOG, NUVO, NVVO, AJN-jeugdartsen, OVN, world health organization/www.iris.who.int