



Notities:

---

---

---

---

---

Afspraak:

---

### Myopie Management Expert:

Onze specialisten hebben speciale trainingen gevolgd en weten welke oplossing het beste bij u en uw kind past. Kinderen kunnen al lenzen dragen vanaf gemiddeld 8 jaar oud. Deze jonge contactlensdragers volgen met onze juiste begeleiding instructies vaak zeer goed op, en zijn daarom over het algemeen erg succesvolle lensdragers. We kijken graag samen met u naar de ontwikkeling van de ogen van uw kind en kunnen dan een aantal behandelingen aanbieden.

### Myopie Management opties

#### Myopieremmende contactlenzen:

Er zijn verschillende soorten contactlenzen met een myopieremmende werking. Onze gecertificeerde specialisten kunnen u adviseren welke oplossing het beste bij de ogen van uw kind past. Na de aanpassing zien we u en uw kind een aantal keer per jaar voor lenscontrole.

#### Myopieremmende brillenglazen:

Een enkelvoudig brillenglas dat een remmende werking heeft op bijziendheid en is in een vroeg stadium toepasbaar, dus ook bij de nóg jongere kinderen. Onze specialisten laten graag een voorbeeld zien. Ook bij deze keuze volgt een periodieke controle.

#### Atropine druppels:

Atropine oogdruppels worden voorgeschreven door de oogarts om de toename van bijziendheid af te remmen.

Tijdens de therapie met atropine oogdruppels heeft het kind een bril of contactlenzen ernaast nodig om scherp te kunnen zien.



Breda	Brabantplein 3	Tel.: (076) 514 99 42
Dordrecht	Achterom 75	Tel.: (078) 614 00 91
's-Gravendeel	Zuid Voorstraat 52	Tel.: (078) 673 22 86
Puttershoek	Oranjeplein 8	Tel.: (078) 676 05 55
Schiedam	Hof van Spaland 5	Tel.: (010) 470 17 30
Schoonhoven	Haven 42	Tel.: (0182) 38 24 12
Strijen	Kerkstraat 19	Tel.: (078) 674 26 74
Zevenbergen	Zuidhaven 91	Tel.: (0168) 32 64 90
Dordrecht	van Eesterenplein 89	Tel.: (078) 616 75 03
Spijkenisse	Zomerakker 32	Tel.: (0181) 63 81 96
Alblasserdam	Makadocenter 38	Tel.: (078) 691 51 12



Samen zorgen we voor de ogen van uw kind, nu en in de toekomst.



## Wat is myopie?

Myopie, ook wel bijziendheid genoemd, is de meest voorkomende oogafwijking ter wereld. Met myopie kan iemand dichtbij wel scherp zien, maar veraf niet. Jonge kinderen zitten vaker binnen en brengen steeds meer tijd door achter het scherm van hun laptop, tablet of telefoon. Deze gewoontes dragen bij aan de achteruitgang van hun ogen.

De kans dat uw kind myopie ontwikkelt, wordt hierdoor groter. Bijziendheid komt steeds vaker en op jongere leeftijd voor. Ook de mate van bijziendheid wordt steeds extremer. Naar verwachting zal 50% van de wereldbevolking in 2050 een vorm van myopie hebben. Er wordt daarom ook wel gesproken over een myopie epidemie.

## Bijziendheid bij kinderen; Signalen, risico's en opties

Het niet aanpakken van myopie is een gemiste kans, want vooral bij kinderen zal die minsterkte de eerste jaren alleen maar toenemen.

Op latere leeftijd kan een hoge minsterkte zorgen voor oogaandoeningen zoals glaucoom, myopische maculadegeneratie en netvliesloslating. In het ergste geval kunnen deze oogaandoeningen leiden tot permanent zichtverlies.

**We willen daarom op tijd in kunnen grijpen.**

## Waar moet ik op letten?

De onderstaande signalen kunnen aangeven dat uw kind mogelijk bijziend is:

- Klachten over hoofdpijn of 'vermoeide ogen'.
- Dicht bij de televisie aan zitten.
- In de verte niet goed kunnen zien.
- Veel in de ogen wrijven.
- Moeite op school. Dit kan komen door het niet goed kunnen lezen van het bord.
- Een boek heel dichtbij houden bij het lezen.
- Veel knippen.
- Ogen vaak dichtknijpen.

Dit zijn slechts signalen. Het is belangrijk om de ogen van uw kind regelmatig te laten controleren door onze specialisten. Hierdoor kan er tijdig worden ingegrepen en kunnen vervelende oogproblemen in de toekomst zoveel mogelijk worden voorkomen.



## Belangrijke factoren

De exacte oorzaak van bijziendheid is nog steeds niet bekend, maar er zijn wel belangrijke factoren die een rol spelen.

- **ERFELIJKHEID** Als ouders, broers of zussen sterk bijziend zijn of netvliesloslating voorkomt in de familie, is de kans op de ontwikkeling van bijziendheid groter.
- **ETNICITEIT** Onder de Aziatische bevolking komt bijziendheid veel voor (tot wel 80%).
- **LEEFPATROON** Kinderen die weinig buitenspelen en vaak langdurig dichtbij kijken (lezen, smartphone of tablet) ontwikkelen vaker bijziendheid.



## Alles over Myopie Management

### Wat kunt u nu al zelf doen:

Laat kinderen voldoende buiten spelen (minstens twee uur per dag) en niet te veel en te lang achter elkaar hun ogen alleen maar dichtbij gebruiken.

Dat is makkelijk te onthouden met dit ezelsbruggetje: **de 20-20-2 regel.**

Na **20** minuten dichtbij kijken • **20** seconden ver weg kijken • en elke dag minstens **2** uur buiten zijn.



**20 minuten dichtbij kijken**

=



**20 seconden ver weg kijken**

&



**2 uur per dag buiten zijn**