



# LEEFREGELS BIJZIENDHEID (MYOPIE)

Te snelle groei van het oog

In deze folder geeft Spijkenisse Medisch Centrum u informatie over de leefregel bij bijziendheid (myopie). Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen.

## Bijziendheid/myopie

De 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 dioptrie) dat het op latere leeftijd voor problemen kan zorgen. Progressieve myopie kan op latere leeftijd onder andere leiden tot maculadegeneratie en netvliesloslating, glaucoom en staar.

## Wat kan de groei van het oog remmen?

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

## Voor wie?

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

- Progressief myoop zijn.
- Beginnend myoop zijn.
- Die op jonge leeftijd nog geen bril hebben, maar wel kans hebben om myoop te worden.
- Die familieleden hebben met hoge myopie.

De leefregels zijn vooral van toepassing voor kinderen/jongeren in de groei (tot +/- 19 jaar).

## Leefregels

- Minimaal 2 uur per dag naar buiten als het licht is (veel daglicht heeft een remmend effect op de groei van de ogen).
- Niet langer dan 20 minuten achter elkaar nabij werk doen (bijvoorbeeld: gamen, lezen, op een tablet/telefoon).
- Na 20 minuten nabij werk te hebben gedaan, 2 minuten met de ogen op 20 meter kijken (nabij werk is dichtbij en geeft een impuls het oog te doen groeien).
- Nabij werk niet dichterbij houden dan 30 centimeter.
- Pas op met lezen in bed (vaak dichterbij en weinig licht).
- De bril op zetten met lezen op telefoon/tablet/boek (ook lezen in bed).
- De bril/lenzen zoveel mogelijk dragen.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Oogheelkunde via telefoonnummer (0181) 65 85 90.

## Bronvermelding

- Folder "Leefregels myopie. Te snelle groei van het oog" – Maasstad Ziekenhuis