



# Jonge ogen beschermen: Een gids voor ouders om je kind met bijziendheid te helpen

Hoe help je een bijziend kind? De belangrijkste vragen beantwoord.

Specsavers

# **Jonge ogen beschermen:** Een gids voor ouders om je kind met bijziendheid te helpen

Als je kind de diagnose bijziendheid heeft gekregen, heb je vast veel vragen. Hoe beïnvloedt het zijn of haar zicht? Kan het erger worden? En wat kun jij doen om te helpen?

Goed nieuws: bijziendheid is vrij normaal, is goed te behandelen, en ja, er zijn dingen die je kunt doen om je kind te helpen. Deze gids beantwoordt de belangrijkste vragen die ouders hebben. Van het herkennen van de symptomen tot de beste behandeling en dagelijkse gewoontes die kunnen helpen om verdere achteruitgang af te remmen.

# Inhoudsopgave

- Wat kunnen ouders doen om te voorkomen dat hun kind bijziend wordt?
- Hoe vaak komt bijziendheid voor bij kinderen?
- Wat zijn de signalen van bijziendheid?
- Ik ben bijziend. Wordt mijn kind het dan ook?
- Hoe ontwikkelt bijziendheid zich tijdens de kindertijd?
- Wat kan ik als ouder doen om mijn kind met bijziendheid te helpen?
- Hoe kun je als ouder de behandeling ondersteunen?
- Hoe zorg je ervoor dat het niet erger wordt?
- Hoe voorkom je als ouder dat bijziendheid je kind belemmert – sociaal, lichamelijk, mentaal of op school of tijdens het spelen?
- Welke oogspecialisten moet je als ouder kennen?
- Welke behandelingen moet je als ouder kennen?
- Welke oogonderzoeken moet je als ouder kennen?

# Wat kunnen ouders doen om te voorkomen dat hun kind bijziend wordt?

Helaas, als ouder kun je niet voor 100% voorkomen dat je kind bijziend wordt.

Sommige factoren verhogen het risico op bijziendheid. Met één bijziende ouder is het risico al groter. Zijn beide ouders bijziend, dan is er nog meer kans dat een kind het ook wordt. Toch is het nog steeds niet helemaal duidelijk waarom sommige kinderen bijziend worden en andere niet. Maak jezelf dus geen verwijten als je kind bijziend wordt. De kans is groot dat je het op geen enkele manier had kunnen voorkomen.



Wat wél effectief is gebleken om bijziendheid af te remmen, is regelmatig buiten zijn. Blootstelling aan natuurlijk daglicht helpt om de ontwikkeling van bijziendheid te vertragen en soms zelfs te voorkomen.

Het is dus aan te raden om je kind zoveel mogelijk buiten te laten spelen. Dit is de meest effectieve manier om bijziendheid tegen te gaan.

Een andere tip is de 20-20-2 regel. Deze regel houdt in dat je bij het bezig zijn op een scherm of lezen, elke 20 minuten een korte pauze neemt naar iets te kijken dat ver weg is. En minimaal elke dag 2 uur buiten te zijn. Dit helpt de oogspieren te ontspannen en kan mogelijk een positief effect hebben op de ontwikkeling van bijziendheid.

# Hoe vaak komt **bijziendheid voor bij kinderen?**

Bijziendheid neemt wereldwijd toe, dus het wordt steeds normaler dat kinderen bijziend zijn.

We vermoeden dat lezen, schrijven en het gebruik van beeldschermen een rol kan spelen bij de toename van bijziendheid. Toch hebben niet alle studies een duidelijke link gevonden tussen deze activiteiten en bijziendheid.



Er zijn ook duidelijke regionale verschillen in de toename van bijziendheid. Dit wijst erop dat de manier van leven een grote rol speelt.

In veel Aziatische landen wonen kinderen in megasteden waar ze weinig buiten komen en dus weinig daglicht zien.

In Europa spelen kinderen vaker buiten, en dat lijkt een reden te zijn waarom ze minder snel bijziend worden.

Een van de oorzaken van de toename in bijziendheid – en daar is steeds meer wetenschappelijk bewijs voor – is dat kinderen steeds vaker binnen zitten met tablets, smartphones en computers, in plaats van buiten in het daglicht te spelen.



# Wat zijn de **tekenen van bijziendheid?**

Over het algemeen geldt: als je kind klaagt over moeite met zien, hoofdpijn, vermoeide ogen of het gevoel heeft 'wazig' te zien of snel moe is, dan kan dat wijzen op bijziendheid.

Als ouder is het goed om te weten dat kinderen zich vaak makkelijk aanpassen aan hun situatie. Zelfs als er iets mis is met hun zicht, merken ze dat zelf niet altijd op – en laten ze het ook niet direct merken in hun gedrag.

Maak je je ook maar een klein beetje zorgen over bijziendheid? Dan is het beste wat je kunt doen: laat de ogen van je kind testen. Kinderen kunnen op elke leeftijd getest worden – zelfs als ze nog niet kunnen praten of lezen. In Nederland gaan kinderten tot 10 jaar voor de eerste oogmeting naar de orthoptist of oogarts.



Tekenen dat je kind misschien bijziend is:

- Moeite met dingen in de verte zien en voorwerpen heel dicht bij het gezicht houden
- Hoofdpijn
- Veel knipperen
- Vermoeidheid en moeite met concentreren
- Onhandigheid
- In de ogen wrijven

Deze tekenen zijn belangrijke aanwijzingen voor bijziendheid, maar alleen een oogmeting biedt zekerheid.

# Ik ben bijziend. **Wordt mijn kind het dan ook?**

Gelukkig is dat geen uitgemaakte zaak. Maar we weten wél dat kinderen van bijziende ouders een grotere kans hebben om het ook te krijgen.



Als beide ouders bijziend zijn, is de kans ongeveer drie keer zo groot dat hun kind ook bijziend wordt.<sup>2</sup>

Daarnaast hebben kinderen van twee bijziende ouders vaak een ergere vorm van bijziendheid dan kinderen zonder bijziende ouders.

Erfelijkheid is maar een deel van het verhaal. Maar toch: als jij zelf bijziend bent, of als je partner dat is, dan is het verstandig om je kind regelmatig te laten testen. Zeg om de twee jaar. Dat kan op elke leeftijd, en zo weet je zeker of je kind net als jij moeite heeft met veraf zien.




# Hoe ontwikkelt bijziendheid zich **tijdens de kindertijd?**

Dit verschilt heel erg per kind. Bij de één gaat het sneller dan bij de ander.

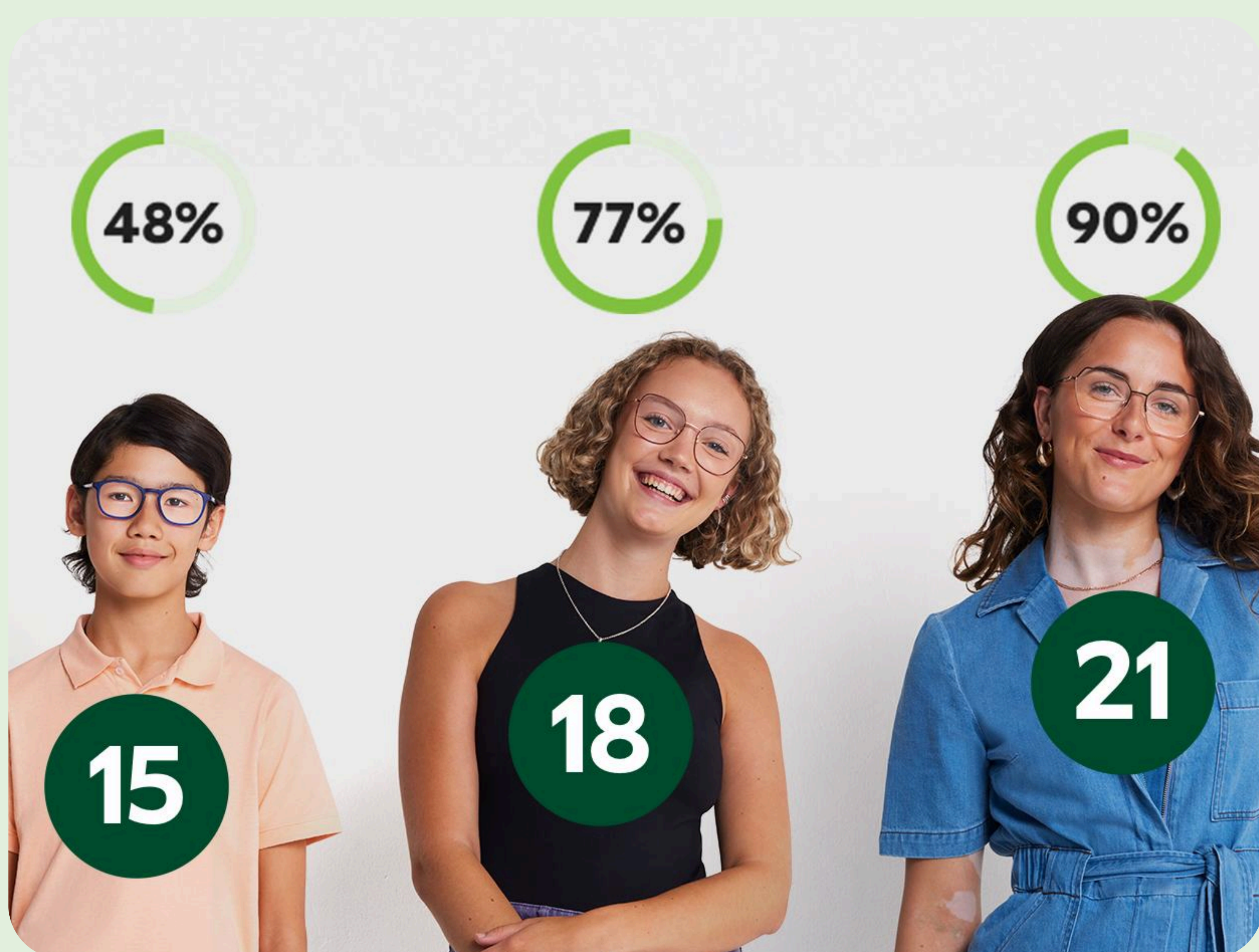
Dit zijn wat algemene weetjes:

- Bijziendheid gaat niet weg (maar stabiliseert uiteindelijk wel).
- Hoe eerder je kind bijziend wordt, hoe sterker de bijziendheid waarschijnlijk zal zijn als volwassene.
- Bijziendheid wordt meestal tussen het 6e en 13e levensjaar vastgesteld.

Bijziendheid gaat dus niet vanzelf over, maar wordt meestal in de loop van de tijd niet erger.<sup>3</sup>



Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 48% van de gevallen stabiliseert rond de leeftijd van 15 jaar, 77% rond 18 jaar en 90% rond 21 jaar. Tegen de tijd dat je kind begin 20 is, zal de bijziendheid waarschijnlijk niet meer erger worden.<sup>4</sup>



Ongeacht hoe bijziendheid zich ontwikkelt bij jouw kind, het is altijd belangrijk om de aandoening zo snel mogelijk te herkennen en naar een opticien te gaan. De juiste bril of contactlenzen dragen is de beste manier om bijziendheid onder controle te houden en verdere achteruitgang te vertragen.<sup>5</sup>

# Wat kan ik als ouder doen om mijn kind met **bijziendheid te helpen?**

Ter geruststelling:

- Bijziendheid is niet gevaarlijk.
- Het is steeds vaker normaal bij kinderen.



Bijziendheid kan knap vervelend zijn, en natuurlijk wil je dat je kind er zo min mogelijk last van heeft. Maar bijziendheid hoeft het leven van je kind niet te bepalen.

Ga samen met je kind naar een opticien voor een oogmeting om de beste bril of lenzen voor zijn of haar ogen te vinden. Help je kind om de bril of lenzen elke dag te dragen en maak er zoveel mogelijk een gewoonte van. En tot slot, zorg dat je kind de controles niet mist.

Gewoontes spelen ook een rol.

Onderzoekers hebben ontdekt dat kinderen die minimaal twee uur per dag buiten zijn minder snel bijziend worden. En de bijziendheid zal ook minder snel verergeren. Als ouder kun je je kind stimuleren om elke dag lekker buiten te spelen. Dat is sowieso gezond.

En nog een tip: als jij zelf bijziend bent, is de kans groter dat je kind het ook wordt. Plan daarom in dat geval elk jaar een oogmeting in voor je kind, ook als je geen duidelijke klachten ziet. Zo ontdek je het snel en kun je er meteen iets aan doen.

# Hoe kun je als ouder de **behandeling ondersteunen?**

Het belangrijkste is je kind helpen om de voorgeschreven bril of lenzen elke dag te dragen.

Afhankelijk van de leeftijd kan het handig zijn als je kind zelf leert omgaan met de lenzen of bril. Bijvoorbeeld zelf de lenzen in- en uitdoen. Dit geeft zelfvertrouwen en zorgt dat je kind zich meer op zijn gemak voelt met de bril of lenzen. Natuurlijk moet je kind daar wel oud genoeg voor zijn.

Een opticien kan je helpen inschatten wanneer je kind daar klaar voor is en tips geven om het aan te leren.



# Hoe zorg je ervoor dat het **niet erger wordt?**

Hoewel bijziendheid niet verdwijnt met het ouder worden, kun je er wél voor zorgen dat het minder snel verergert. Vooral bij kinderen.

Uit onderzoek blijkt dat met de juiste bril of lenzen het erger worden van bijziendheid bij kinderen met wel 50 tot 60% kan worden verminderd.<sup>6</sup>

Je belangrijkste taak als ouder is dus om ervoor te zorgen dat je kind de voorgeschreven bril of lenzen ook regelmatig draagt.

Dit is de enige manier waarvan bewezen is dat het bijziendheid echt afremt.

# Hoe voorkom je als ouder dat bijziendheid je kind belemmert – **sociaal, lichamelijk, mentaal of op school of tijdens het spelen?**

Allereerst is het belangrijk dat je kind begrijpt dat er niets mis is met hem of haar – en dat bijziendheid geen enkele reden is om iets niet te kunnen doen.

Bijziendheid moet serieus genomen worden en goed worden aangepakt met de juiste bril of lenzen, maar het hoeft het dagelijks leven van je kind niet in de weg te staan. Laat je kind weten dat hij of zij niet de enige is, en dat jij – samen met de opticien – alles doet om de bijziendheid goed te begeleiden en de impact ervan zo klein mogelijk te maken.

Als ouder is het goed om te beseffen dat kinderen vaak heel goed zijn in zich aanpassen of het verbergen als er iets niet lekker loopt. Blijf daarom in gesprek met de leerkracht op school. Lijkt je kind ergens last van te hebben of beperkt te worden – door de bijziendheid of door het dragen van een bril? En zo ja: wat kun je samen doen om je kind daarin zo goed mogelijk te ondersteunen?

De meest effectieve manier om bijziendheid te begeleiden en verergering tegen te gaan, is het dragen van een bril of lenzen die goed passen bij de ogen van je kind. Help je kind om hier goed mee om te gaan, en ga samen regelmatig langs bij de opticien om te controleren of de oplossing nog steeds goed werkt.



# Welke oogspecialisten moet je als ouder kennen?

De belangrijkste specialist is de opticien.

De opticien is een heel belangrijke schakel in het proces rondom oogmetingen bij kinderen. Bij jonge kinderen (onder 10 jaar) voert de opticien niet zelf de oogmeting uit, maar weet wél precies hoe het vervolgtraject eruitziet. De opticien kan je dus goed informeren en doorverwijzen naar de juiste specialist.

Naast de opticien zijn er nog drie andere oogzorgspecialisten die je tegen kunt komen:

Orthoptist – Gespecialiseerd in oogmetingen bij jonge kinderen. De orthoptist onderzoekt hoe de ogen samenwerken en behandelt bijvoorbeeld scheelzien of een lui oog (amblyopie). Werkt meestal in een ziekenhuis of oogkliniek.

Optometrist – onderzoekt de gezondheid van de ogen en meet de oogsterkte, vanaf 8 jaar en kan eventueel diagnostische oogdruppels gebruiken.

Oogarts – een medisch specialist die zich bezighoudt met de behandeling van oogziekten en operaties. Wordt vaak ingeschakeld bij complexe of ernstige oogafwijkingen. Alle kinderen die voor het eerst bij de orthoptist komen worden ook even onderzocht door een oogarts.



# Welke behandelingen moet je als ouder kennen?

De belangrijkste behandelingen voor bijziendheid bij kinderen zijn brillen en contactlenzen.

Het hoofddoel van brillen en lenzen is natuurlijk om beter te kunnen zien. Op basis van een oogmeting bepaalt de opticien welke sterkte je kind nodig heeft om zijn of haar bijziendheid te corrigeren.

## Lifestyle keuzes

Naast het dragen van de juiste bril of lenzen zijn er ook een paar dagelijkse gewoontes die een positief effect kunnen hebben op de ontwikkeling van bijziendheid:

- Meer tijd buiten doorbrengen
- Regelmatig scherpauzes nemen
- Goede verlichting gebruiken bij lezen of andere dingen van dichtbij

Voor volwassenen met bijziendheid bestaan er ook nog mogelijkheden als een laseroperatie of lensextractie, maar deze behandelingen zijn niet geschikt voor kinderen.

# Welke oogonderzoeken moet je als ouder kennen?

Oogonderzoek en het gebruik van oogdruppels bij kinderen

Bij een oogonderzoek door een optometrist of orthoptist worden soms oogdruppels gebruikt. Deze druppels zorgen ervoor dat de spieren in het oog tijdelijk ontspannen. Daardoor kan het zicht nauwkeuriger gemeten worden en kunnen de gezondheid en de werking van het oog beter beoordeeld worden.

Het is fijn om van tevoren even met je kind te praten over deze druppels. Zo weet je kind dat het niets engs is en waarom ze gebruikt worden.

De druppels kunnen het zicht tijdelijk wat waziger maken – meestal tot ongeveer 24 uur. Houd er dus rekening mee dat je kind na het onderzoek beter niet meer teruggaat naar school of de opvang.

Heb je vragen over het onderzoek of over wat je kunt verwachten? Je kunt altijd terecht bij de optometrist of orthoptist. Wees gerust: zij hebben veel ervaring met kinderen en doen er alles aan om het onderzoek zo prettig mogelijk te laten verlopen.

Is je kind ouder dan 10 jaar? Dan kan een opticien ook een oogmeting uitvoeren. De opticien mag echter geen diagnostische oogdruppels gebruiken. De opticien meet de sterkte van de ogen en kan – indien nodig – alsnog doorverwijzen naar een optometrist of orthoptist voor verder onderzoek.



# Bronnen

1

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/opo.13359#:~:text=leading%20to%20myopia.-,INTRODUCTION,from%203.7%25%20to%209.2%25>

2

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/opo.13359#:~:text=leading%20to%20myopia.-,INTRODUCTION,from%203.7%25%20to%209.2%25>

3

<https://myopiainstitute.org/imi-whitepaper/imi-onset-and-progression-of-myopia-in-young-adults/>

4

<https://myopiainstitute.org/imi-whitepaper/imi-onset-and-progression-of-myopia-in-young-adults/>

5

<https://myopiainstitute.org/imi-whitepaper/imi-onset-and-progression-of-myopia-in-young-adults/>

**Wil je meer weten  
over bijziendheid bij  
kinderen?**

Kijk op

<https://www.specsavers.nl>