

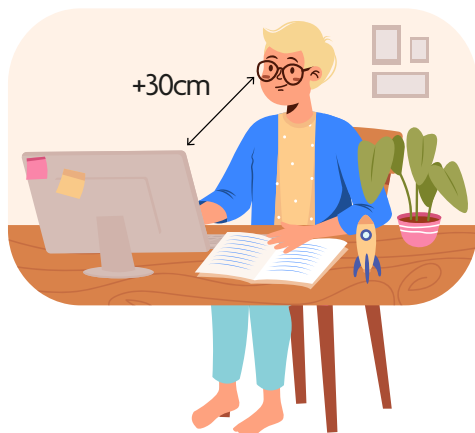
Voorkom bijziendheid

Bijziendheid of myopie is een oogafwijking die ontstaat in de kinderjaren. Deze afwijking komt wereldwijd meer en meer voor. Dit is vooral te wijten aan minder blootstelling aan daglicht en overmatig schermgebruik.

Iemand met bijziendheid kan zonder bril niet goed zien in de verte. Hoe hoger de bijziendheid hoe hoger het risico op oogziektes op volwassen leeftijd. Dit komt omdat een bijziend oog te lang wordt.

Preventie

Elke dag is buitendag. Daglicht is de sterkst beschermende factor om bijziendheid te voorkomen. Daglicht maakt stoffen vrij die de groei van het oog vertragen. Het is aangeraden om van jongs af aan minstens 2 uur per dag buiten te zijn. Buiten wandelen, spelen, sporten...



Langdurig van kortbij kijken kan de groei van het oog versnellen waardoor bijziendheid ontstaat. Bij alle kinderen beperk je schermtijd zoveel mogelijk. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt schermtijd onder de 2 jaar af. Houd het beeldscherm of boek op meer dan 30cm van je ogen. Neem na elke 15 à 20 minuten een korte pauze.

20 - 20 - 2

Na **20 min** kortbij kijken, **20 sec** pauzeren en in de verte kijken, **2u per dag** buiten zijn!