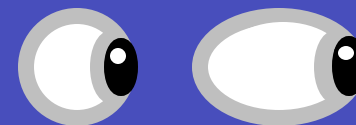


Deze kaart is
voor jou!

MIJN OGEN GROEIEN



Mijn ogen groeien iets te hard en worden te lang. Daardoor zie ik minder goed en krijg ik een bril of lenzen

MIJN DOEL



Ik wil *nu* de groei van mijn
ogen afremmen...



Zodat ik *later* goed blijf zien
en overal aan kan meedoen



ZO WERK IK AAN MIJN DOEL



Na 20 minuten
dichtbij kijken, kijk
ik 20 seconden
naar iets ver weg



Ik ben liefst elke
dag 2 uur buiten
als het licht is,
ook in de winter



Ik houd boeken
en schermen op
minstens 30-40
cm afstand



Ik spreek af hoe
lang ik achter
schermen mag
per dag



Ik stream films en
games van smart-
phone/tablet naar
TV verder weg



IK KRIJG HULP BIJ MIJN DOEL



☐ Ik laat mijn ogen
regelmatig controleren



☐ Ik krijg elke dag
speciale
oogdruppels



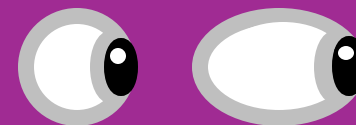
☐ Ik krijg
speciale
glazen



☐ Ik krijg
speciale
lenzen



MIJN KIND IS BIJZIEND (MYOOP)



Deze kaart voor u is een aanvulling op de kaart voor uw kind

OVER BIJZIENDHEID (MYOPIE)



Een bijziend oog ziet dichtbij goed, maar ver weg alleen met bril of lenzen met minsterkte



Een kind kan bijziend worden door aanleg en/of leefstijl (weinig buiten, veel dichtbij kijken)



Een bijziend oog is langer en daardoor kwetsbaarder. Bijzienden lopen later meer risico op slecht zien



ONDERZOEK BIJ BIJZIEND- HEID



Uitgebreid onderzoek van oogfuncties, lengte van het oog en minsterkte na druppelen en 30-45 minuten in de wachtruimte



Meestal na 6 maanden evaluatie van de oogfuncties, de verandering in minsterkte en de groeicurve van het oog



DE GROEI VAN DE OGEN AFREMEN



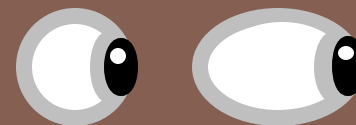
Moedig uw kind aan meer buiten te zijn en minder lang achter elkaar dichtbij te kijken. Geef zelf het goede voorbeeld



Volhouden van (medische) behandeling zonder onderbreking is wenselijk voor het beste effect



LEEFSTIJL ADVIEZEN



Het zijn geen harde regels. Kijk samen met de behandelaar van uw kind wat nu nodig is, wat bij uw kind past en maak afspraken samen met uw kind voor de komende tijd

20-20-2 ADVIES

Na **20** minuten dichtbij kijken

20 seconden ver weg kijken
voor ontspanning

En elke dag **2** uur naar buiten
voor buitenlicht, ook in de
winter



30-40 ADVIES

Kijk niet te dichtbij

Minstens **30** tot **40** centimeter
afstand van oog naar boek,
schrift, smartphone, tablet of
laptop

Dat is ongeveer de afstand van
elleboog tot en met hand van
een volwassene



0-1-2-3 ADVIES

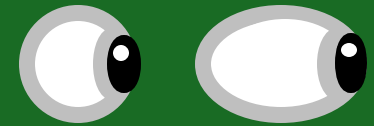
Beperk de tijd op smartphone,
tablet en laptop

Een startpunt kan zijn:

0-2 jaar max. **0** uur per dag
2-5 jaar max. **1** uur per dag
5-10 jaar max. **2** uur per dag
10-15 jaar max. **3** uur per dag



BEHANDEL OPTIES



Uw behandelaar bespreekt met u welke optie of combinatie van opties het beste bij uw kind past. De voorkeur van uw behandelaar kan hierbij een rol spelen. De remming van de ooggroei en de bijwerkingen kunnen van kind tot kind verschillen



ATROPINE LAGE DOSIS

Remming +

Elke avond aan denken

Iets gevoeliger voor licht, iets verder weg lezen

Druppels worden vergoed. Ca €100 tot €300 per paar gewone glazen*



ATROPINE HOGE DOSIS

Remming ++

Elke avond aan denken

Meestal meekleurende multifocale glazen nodig i.v.m. licht-gevoeligheid en lastiger lezen

Druppels worden vergoed. Ca €400 tot €800 per paar glazen*



SPECIALE GLAZEN

Remming +

Makkelijk

Soms iets minder contrast

Ca €400 per paar glazen*



SPECIALE LENZEN DAG

Remming +

Redelijk makkelijk

Kans op infectie, hygiëne belangrijk

Ca €700 per jaar*



SPECIALE LENZEN NACHT

Remming +

Redelijk makkelijk

Kans op infectie, hygiëne belangrijk

Ca €550 per jaar, geen vergoeding

*Glazen of lenzen worden vanaf -6 vergoed uit basiszorgverzekering, €64 eigen bijdrage per glas of lens, max. €128 eigen bijdrage per kalenderjaar. Soms ook deels vergoed uit aanvullende zorgverzekering of door gemeente



MIJN KIND EN SCHOOL



Bespreek deze kaart met de leerkracht(en) van uw kind

SCHOOL EN BIJZIENDHEID



Bijziendheid kan toenemen door veel dichtbij kijken en veel binnen zitten. Bijzienden lopen later meer risico op slecht zien



Preventie op school en bij huiswerk is daarom heel belangrijk. Houd de ogen gezond!



DIT KAN SCHOOL DOEN



Na 20 minuten dichtbijwerk altijd 20 seconden ver weg laten kijken



2 uur per dag buitenlicht is wenselijk. Neem leerlingen zo veel mogelijk mee naar buiten tijdens pauze én les



Laat leerlingen boek, schrift, tablet en laptop op tenminste 30-40 cm houden



Maak bijziendheid bespreekbaar op school in de klas



GOED ALS SCHOOL DIT WEET



Een behandeling voor bijziendheid kan soms schoolwerk beïnvloeden



De leerling kan meer moeite hebben met dichtbijwerk



De leerling kan ook wat gevoeliger zijn voor licht



Kies samen met de leerling een goede plek in de klas

