



# Voorkom bijziendheid

Bijziendheid of myopie is een afwijking aan de ogen die ontstaat in de kinderjaren. Iemand met bijziendheid kan zonder bril niet scherp zien in de verte en heeft op volwassen leeftijd een verhoogd risico op oogziektes. Dit komt omdat een bijziend oog te snel en te lang groeit.



Opgroeien



Belgian  
Myopia  
Group



Kind & Gezin

Het aantal mensen met bijziendheid neemt wereldwijd enorm toe, vermoedelijk door 2 belangrijke factoren: **minder blootstelling aan daglicht buiten en meer activiteiten dichtbij** (lezen, schermgebruik). Als ouder heb je een belangrijke voorbeeldfunctie. Kinderen nemen al snel gewoontes van de ouders over.



## Buitenspelen

Daglicht is de **sterkst beschermende factor** om bijziendheid te voorkomen. Want daglicht maakt stoffen vrij die de groei van het oog vertragen. Er wordt aangeraden van jongs af aan gemiddeld **2 uur per dag buiten te zijn**. Buiten spelen, wandelen, eten ... is volop **ontdekken** en **verwonderd** raken. Je **amuseren**, met al je zintuigen.

Lees alles over **buitenspelen**:



## Schermtijd beperken

Langdurig **van kortbij** naar een **beeldscherm** kijken, versnelt de groei van het oog waardoor bijziendheid ontstaat. De WHO raadt **schermtijd onder de 2 jaar af**. Bij kinderen tot 5 jaar **beperk** je het zoveel mogelijk. Het is belangrijk om beeldschermen op **meer dan 30 cm** van je ogen te houden en best na elke 15 à 20 minuten **een pauze** te nemen.

Lees onze **tips** over beeldschermen:

