De veelgestelde vragen over kinderen en hun ooggezondheid

1. Bij welke signalen van mijn kind moet ik een specialist raadplegen?

Er zijn veel signalen die kunnen wijzen op oogproblemen. Dit kunnen algemene klachten zijn, zoals hoofdpijn, zere ogen en vermoeidheid. Duidelijker signalen zijn bijvoorbeeld dat een kind aangeeft wiebelletters te zien of überhaupt niet goed te kunnen zien. Verder kunnen leesproblemen, scheelzien of knijpen met de ogen wijzen op oogproblematiek. Ook kan een leerkracht opmerken dat een kind minder goed ziet.

2. Hoe vaak en vanaf welke leeftijd zouden kinderen een oogonderzoek moeten ondergaan?

Kinderen worden in Nederland vanaf jonge leeftijd op oogafwijkingen onderzocht door de arts op het consultatiebureau of de schoolarts. Als je als ouder twijfelt over of je kind goed ziet, kun je op elke leeftijd een oogonderzoek laten doen. De orthoptisten in Nederland onderzoeken de ogen van kinderen al vanaf 0 jaar. Een verwijzing via de huisarts of jeugdarts is wel nodig. Vanaf 8 tot 10 jaar kunnen kinderen ook bij een optometrist onderzocht worden.

3. Hoe kan ik voorkomen dat mijn kind scheel gaat kijken of een lui oog ontwikkelt?

Scheelkijken kun je meestal niet voorkomen.
Bij een scheeloog is er sprake van een afwijkende oogstand. Dit kan ontstaan doordat je kind een bril nodig heeft. Bij een lui oog leert het oog niet goed kijken, omdat het beeld in de hersenen niet goed wordt verwerkt. Ook dat kan komen doordat je kind een bril nodig heeft, of door scheelzien. Heb je de indruk dat je kind scheelziet? Laat het dan snel onderzoeken. Ga naar de huisarts en laat je doorverwijzen naar de orthoptist. Zo kun je voorkomen dat het oog lui wordt of dat het scheelzien erger wordt.

4. Welke invloed heeft erfelijkheid op de ooggezondheid van mijn kind en kan ik hier preventief iets aan doen?

Aan erfelijkheid voor scheelzien kun je weinig doen. Aan de invloed van erfelijkheid voor een plus-brilsterkte kun je ook niets doen. Aan de invloed van erfelijkheid voor een min-brilsterkte kun je wél wat doen, namelijk zorgen dat je kind zich houdt aan de 20-20-2-regel.

5. Hoe belangrijk is het gebruik van een zonnebril voor kinderen en waar moet ik op letten bij het kiezen van een geschikte zonnebril?

UV-straling kan naast schade aan de huid ook schade aan de ogen geven. Zonder goede bescherming kan teveel zonlicht, zeker in de zomer, schade aan de ogen geven. Kinderogen zijn extra kwetsbaar. Hun pupil is groter en hun ooglens bevat minder beschermend pigment. Blootstelling aan te veel UV-straling beschadigt het hoornvlies en verhoogt het risico op oogziektes. Dat merk je niet direct, maar op latere leeftijd kan dit het verschil betekenen tussen goed of slecht zien. Hoe jonger het kind, hoe kwetsbaarder de ogen. Vooral ouders met baby's moeten extra alert zijn. Het gezichtje van een baby moet altijd in de schaduw blijven. Zet een zonnebril op bij je kindje of in ieder geval een hoedje of pet.

Het is heel belangrijk dat een zonnebril het hele gezichtsveld bedekt, zodat de zon ook niet van boven af in de ogen kan schijnen. Kies voor een kinderzonnebril met een CE-markering van minimaal categorie 3.

6. Welke rol speelt voeding voor de ooggezondheid van mijn kind?

Gezonde voeding is in zijn algemeenheid goed voor kinderen, dus ook voor de ooggezondheid. Goede voeding draagt bij aan gezondere ogen op latere leeftijd.

7. Hoe beïnvloedt slecht of weinig daglicht de ontwikkeling van de ogen bij kinderen?

Daglicht is goed voor de ontwikkeling van de kinderogen. Met name op de groei van de ogen heeft daglicht een positieve invloed. Het kan een min-brilsterkte voorkomen of minder snel laten toenemen.

8. Wat is de 20-20-2-regel?

De 20-20-2-regel staat voor:
20 minuten dichtbij kijken – 20 seconden ver weg kijken – 2 uur per dag buiten zijn.

Met dichtbij kijken wordt lezen én het gebruik van schermpjes (tablet/telefoon) bedoeld. Na twintig minuten dichtbij kijken is twintig seconden ver weg kijken voldoende pauze. Roep na twintig minuten de naam van het kind, trek even de aandacht, dan heb je de 20 seconden al gauw gehad. Daarnaast is twee uur per dag buiten spelen of buiten zijn ontzettend goed voor de kinderogen. Dus loop of fiets naar school, en laat het kind na schooltijd nog een uurtje buitenspelen. Met nog twee keer een kwartiertje schoolpauze zit je dan al snel aan de twee uur.

9. Wat zijn veilige limieten voor dagelijkse schermtijd?

Hier is het 0-1-2-3 advies belangrijk. Dit betekent:
- **kinderen van 0-2 jaar geen schermtijd;**
- **kinderen van 2-5 jaar maximaal 1 uur schermtijd per dag;**
- **kinderen van 5-10 jaar maximaal 2 uur schermtijd per dag;**
- **kinderen van 10-15 jaar maximaal 3 uur schermtijd per dag.**

Houd bij deze schermtijden ook rekening met de 20-20-2 regel (zie vraag 7).
Televisie kijken (vanaf één meter voor de televisie) of kijken naar een computerscherm (dat op minimaal 60 centimeter van de ogen staat) zijn niet perse slecht voor de ogen.

10. Hoe belangrijk is het dat mijn kind een bril met de juiste sterkte draagt?

Dat is ontzettend belangrijk voor de ontwikkeling van het kinderoog! Door een bril met een onjuiste sterkte kan bijvoorbeeld een lui oog ontstaan. Het kan ook de toename van een minsterkte extra laten versnellen. Een kind moet daarom altijd een bril hebben die bij de eigen ogen past.

11. Zijn er specifieke oefeningen of activiteiten die de ooggezondheid en het gezichtsvermogen van mijn kind kunnen ondersteunen?

Het allerbelangrijkste is dat kinderen veel buiten spelen/zijn. Als je buiten bent is er veel daglicht, dat is goed voor kinderogen. Daarnaast kan het oog buiten ontspannen, omdat het kind in de verte kijkt: dat geeft de ogen rust en draagt bij aan een gezonde groei van de ogen. Buiten zijn helpt bijziendheid voorkomen of beperken.

12. Vanaf welke leeftijd kunnen kinderen veilig contactlenzen dragen?

Dit hangt van het kind zelf en het soort contactlenzen af. Oogartsen hanteren de leeftijdsgrens vanaf 11 jaar. Een kind moet heel hygiënisch kunnen omgaan met het in- en uitdoen van contactlenzen. Het grootste risico van het dragen van contactlenzen is namelijk de ontwikkeling van een ontsteking die blijvende schade aan het oog kan veroorzaken. Goede hygiëne is daarom enorm belangrijk. Dat betekent: de handen wassen voor het in/uit doen, goede lenzenvloeistof gebruiken, dagelijks de vloeistof verversen en de contactlenzen regelmatig schoonmaken. Bewaar contactlenzen nooit in water en spoel ze er niet mee af. Dit alles is vereist om veilig contactlenzen te dragen. Sommige kinderen zijn hier met 8 jaar al toe in staat en andere kinderen met 17 jaar nog steeds niet.

Oogfonds

De vragen zijn beantwoord door:

Mieke van Genesen
Orthoptist en voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Orthoptisten (NVVO)

Oogziektes zie je niet aankomen.

Door onderzoek zien we ze wél verdwijnen.

Doneer nu