

Rol van de zorgprofessionals

Zorgprofessionals spelen een cruciale rol in voorlichting en bewustwording.

Uit de enquête onder ouders/verzorgers is gebleken dat zij vooral informatie inwinnen via:

- Internet (22%)
- Het zorgberoep / oogzorgprofessionals (12%)

Het geven van consistente en onderbouwde adviezen is essentieel voor een effectieve preventie van UV-gerelateerde oogschade.

Adviezen voor in de spreekkamer

- Benadruk dat UV-straling altijd aanwezig is, ook bij bewolking.
- Adviseer ouders om kinderen standaard te beschermen bij buitenspelen.
- Adviseer een goed passende (zonne)bril met UV 400 filter, eventueel in combinatie met een pet/hoed.
- Bespreek dat gewenning tijd kost, maar dat het gebruik van zonbescherming op jonge leeftijd goed kan worden aangeleerd.



Scan de QR code voor meer informatie of ga naar oogfonds.nl/zonbescherming-kind

Hier kunt u een flyer over zonbescherming downloaden (PDF) om te verspreiden onder ouders en verzorgers.

**UV-index 3 of meer?
Zonbescherming op,
keer op keer!**

Oogfonds

Zonbescherming bij kinderen



**UV-index 3 of meer?
Zonbescherming op,
keer op keer!**

Deze folder is in opdracht van het Oogfonds ontwikkeld door studenten van de opleiding Orthoptie:
Asal Alsaffar, Gwen Meinten,
Nienke van Rooij en Martijn de Vries.

Waarom extra aandacht voor UV-bescherming bij kinderen?

Kinderogen zijn kwetsbaarder voor UV-straling dan volwassen ogen. Door de grotere transparantie van de ooglenzen dringt UV-licht gemakkelijker door tot diepere oogstructuren, zoals het hoornvlies, de ooglenzen en het netvlies.

Dit verhoogt het risico op:

- Photokeratitis (acuut)
- Vroegtijdige staar (cataract) ontwikkeling
- Mogelijke schade aan het netvlies bij cumulatieve blootstelling aan UV-straling.

In Nederland ligt de UV-index op zonnige dagen regelmatig tussen 6 en 8. Volgens het RIVM wordt al vanaf een UV-index van 3 zonbescherming aanbevolen. Dit advies sluit aan bij de richtlijnen van de WHO.

Wat zegt de literatuur?

UV-straling in Nederland

- UV-straling neemt sinds 1980 toe (RIVM/KNMI).
- Zonnige dagen bereiken vaak een UV-index van 6–8 (hoog).
- Vanaf UV-index 3 is bescherming nodig.

Risico's voor kinderoogen

- Acute oogschade (photokeratitis) vanaf UV-index 6 zonder bescherming (Behar-Cohen et al. 2013).
- Volgens Behar-Cohen et al. (2013) kan langdurige blootstelling aan UV-straling leiden tot vroegtijdige staar (cataract)
- Kinderogen zijn extra kwetsbaar doordat hun ooglenzen meer UV-straling doorlaat (Backes et al., 2018).

Effectieve bescherming

- Bril/zonnebril/contactlenzen met UV-Filter beschermen de ogen tegen UV-straling, raadpleeg hiervoor de opticien.
- Brede pet of hoed vermindert UV-straling door schaduw over de ogen (Silveira 2010)
- Beste effect: combinatie van zonnebril + pet/hoed (Silveira 2010).

Backes, C., Religi, A., Moccozet, L., Behar-Cohen, F., Vuilleumier, L., Bulliard, J. L., & Vernez, D. (2018). Sun exposure to the eyes: predicted UV protection effectiveness of various sunglasses. *Journal Of Exposure Science & Environmental Epidemiology*, 29(6), 753-764. <https://doi.org/10.1038/s41370-018-0087-0>

Behar-Cohen, F., Baille, N., De Aiguavives, N., Krutmann, J., Garcia, N. P., Reme, C., Wolffsohn, N., & Garcia, P. O. (2013). Ultraviolet damage to the eye revisited: eye-sun protection factor (E-SPF_{reg}), a new ultraviolet protection label for eyewear. *Clinical Ophthalmology*, 87. <https://doi.org/10.2147/oph.s46189>

Silveira, S. (2010). Minimising Sun-related Damage to Australian Children's Eyes. *Australian Orthoptic Journal*, 42(2), 9-13. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.857136291996817>

UV-straling in Nederland, 1980-2022. (2023, 2 augustus). *Compendium Voor de Leefomgeving*. <https://www.clo.nl/indicatoren/nl022010-uv-straling-in-nederland-1980-2022>

Onderzoeksresultaten

Kennis van ouders/verzorgers

- 90% weet dat zonlicht schadelijk kan zijn voor ogen.
- 83% weet dat UV-straling meerdere structuren in het oog kan aantasten.
- kennisverschil: slechts 50% is zich bewust van de verhoogde kwetsbaarheid van kinderoogen.
- Ouders zijn ermee bekend, maar passen het niet altijd toe (bewustwording).

Gedrag rondom zonbescherming

- 79% denkt weleens aan bescherming.
- Meest gebruikt: zonnebril (93%), pet (75%), hoed (20%).
- Bescherming vooral op zonnige dagen (76%); slechts 6% ook bij bewolking.

Uit onderzoek blijkt dat de mening van ouders en verzorgers over het gebruik van zonbescherming verandert nadat zij uitleg hebben gekregen over het effect van UV-straling op de ogen.

Verandering van mening bij gebruik van zonbescherming

