

ONDERZOEK

# Schermgebruik door kinderen van 5 t/m 12 jaar

Beeldschermen die langdurig binnen armlengte van de ogen worden gebruikt, in combinatie met te weinig buiten zijn, vergroten de kans op het ontwikkelen van myopie.

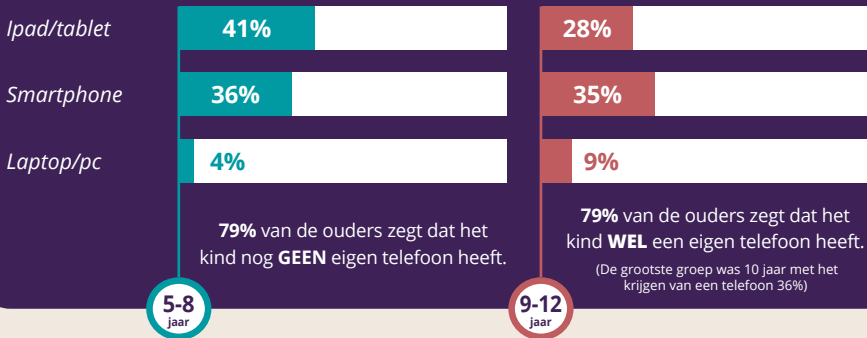


## Wat is myopie?

Myopie ofwel bijziendheid, is een afwijking van het oog waarbij een bril/contactlens nodig is om ver weg scherp te kunnen zien.

Myopie leidt op latere leeftijd sneller tot oogaandoeningen, zoals bijvoorbeeld een **netvliesloslating**, **myope maculadegeneratie** of **glaucoom**.

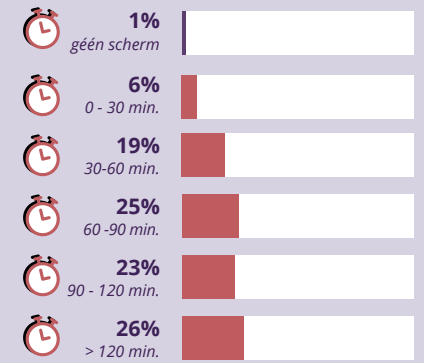
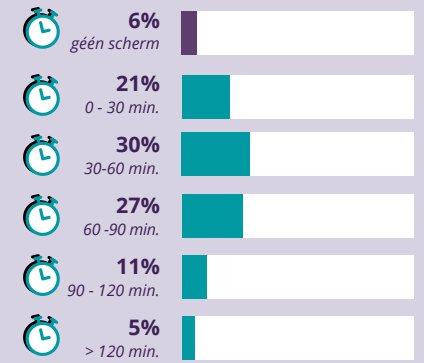
### Top 3 meest gebruikte **type** dichtbij-scherm volgens de ouders



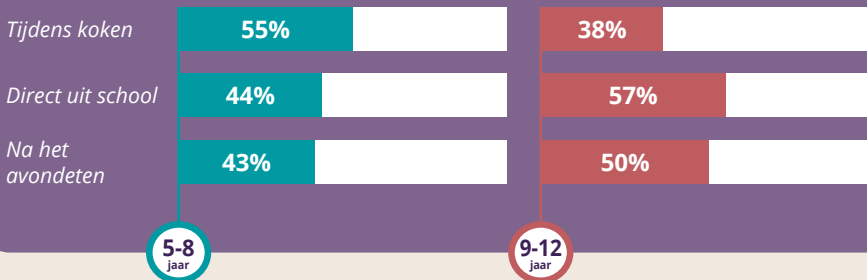
**Kinderen brengen veel tijd door op dichtbij-schermen, wat de kans op bijziendheid aanzienlijk vergroot. We hebben net ontdekt dat 1 op de 2 jonge vrouwen van 25 jaar al myopie heeft ontwikkeld."**

- Prof. dr. Caroline Klaver aan het Erasmus MC en Radboudumc

### Schermgebruik thuis per dag



### Top 3 vaakst genoemde **situaties** voor schermgebruik



### Top 3 **alternatieven** voor schermgebruik

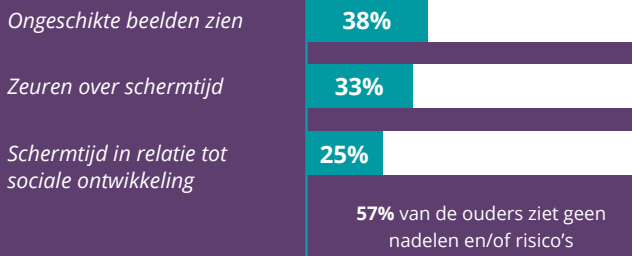
Aantal kinderen dat dit noemt (%)



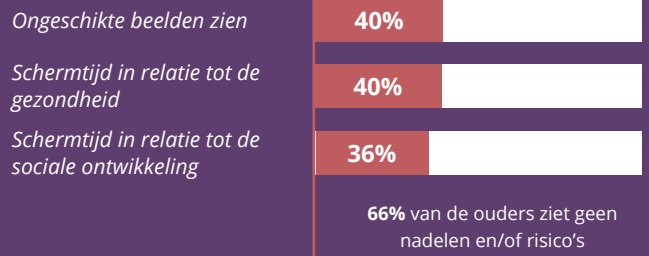


### Top 3 nadelen van schermgebruik volgens ouders

Nadelen hangen samen met de toegang die kinderen krijgen tot het web en niet zozeer met het type scherm



5-8 jaar



9-12 jaar

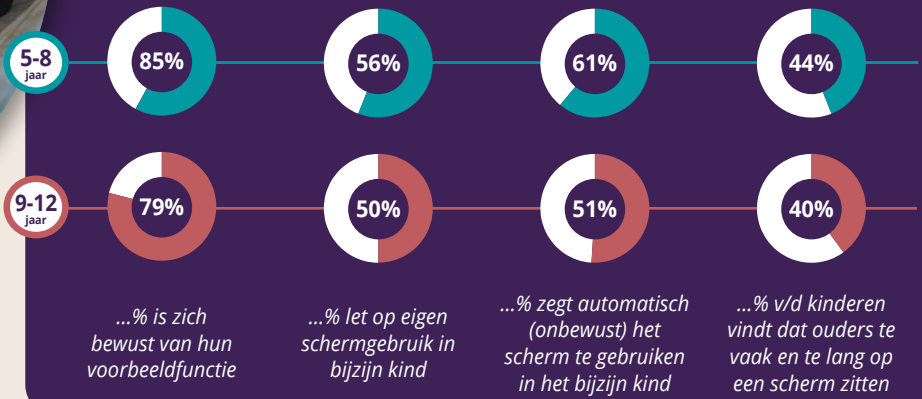


**Je wil eigenlijk terug naar normaal: 'Zet je bril op en we gaan weer door'. Maar dat kan met deze aandoening niet meer."**

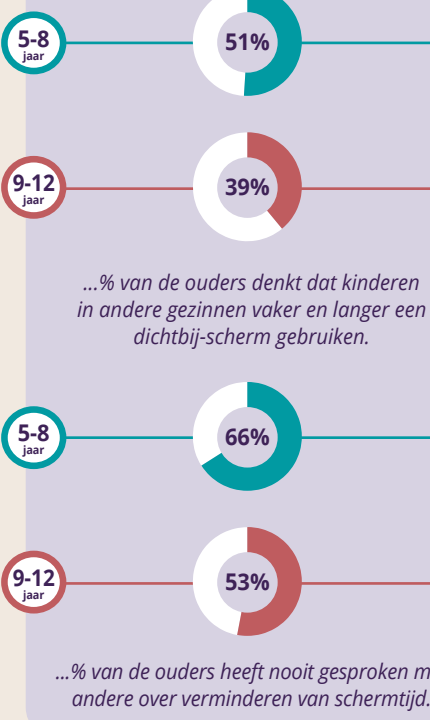
- Ervaringsdeskundige Inge (54) is hoog myoop en heeft o.a. een netvliesloslating



### Voorbeeldfunctie ouders



### Erger bij de burens



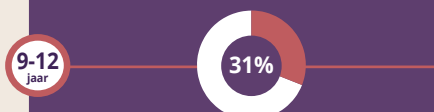
**Lifestyle blijkt echt de belangrijkste trigger te zijn om wel of geen myopie te krijgen. Uit veel studies blijkt dat minstens 2 uur per dag buitenspelen echt een behoorlijke winst oplevert."**

- Orthoptist en onderzoeker dr. Jan Roelof Polling aan het Erasmus MC/Sophia Kinderziekenhuis

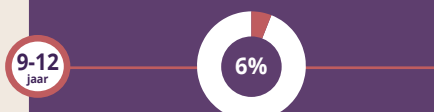


# 20-20-2

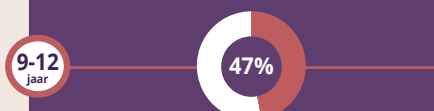
Na elke 20 minuten dichtbij kijken  
20 seconden veraf kijken  
Minimaal 2 uur per dag buiten zijn



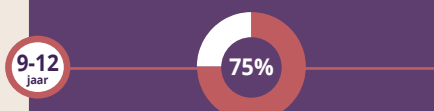
...% heeft weleens gehoord van 20-20-2



...% kan 20-20-2 uitleggen



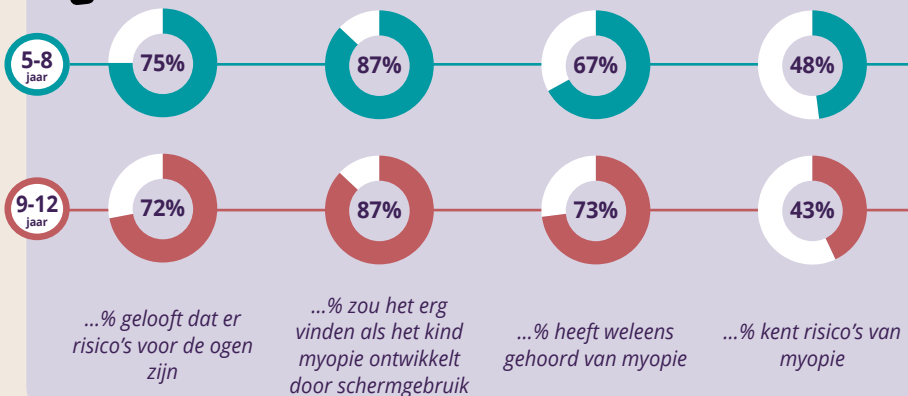
...% wil weten wat gezond schermgebruik is



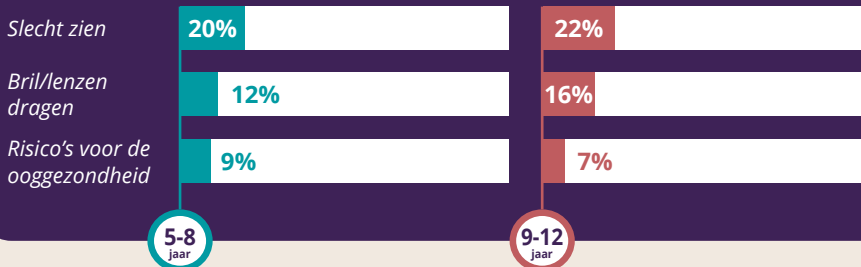
...% wil informatie ontvangen over gezond schermgebruik



## Kennis over myopie



## Welke risico's van myopie noemen ouders?



**Ik speel wel buiten, maar bij de BSO doe ik dat net iets meer, omdat je daar geen schermje hebt en dan moet je wel naar buiten!"**

- Aurelia (10)

## Beluister nu onze podcast OverZien!

Om ouders belangrijke informatie te geven over myopie, het schermgebruik bij kinderen en hoe daar verstandig mee om te gaan, lanceert het Oogfonds de podcastserie 'OverZien'. In een reeks van 3 afleveringen komen kinderen, specialisten en ervaringsdeskundigen aan het woord. Te beluisteren via: Apple Podcasts, Spotify en YouTube!



## Informatie & praktische tips en adviezen

Kijk voor meer informatie over myopie en bruikbare tips en adviezen voor ouders over gezond schermgebruik op onze website [www.oogfonds.nl/myopie](http://www.oogfonds.nl/myopie)