

PATIËNTEN INFORMATIE

Leefregels myopie

Te snelle groei van het oog

Bijziendheid/myopie

De te snelle groei van het oog wordt progressieve myopie genoemd. Bij progressieve myopie groeit het oog tot zo'n hoge min-sterkte (meer dan -6) dat het op latere leeftijd voor problemen kan zorgen. Progressieve myopie kan op latere leeftijd onder andere leiden tot maculadegeneratie en netvliesloslating, glaucoom en staar.

Wat kan de groei van het oog remmen?

Kleine aanpassingen in levensstijl zoals onderstaande leefregels kunnen ervoor zorgen dat de ogen minder hard groeien.

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Voor wie?

De orthoptist raadt de leefregels aan voor kinderen/jongeren die:

- progressief myoop zijn;
- beginnend myoop zijn;
- die op jonge leeftijd nog geen bril hebben maar wel kans hebben om myoop te worden;
- die familieleden hebben met hoge myopie.

De leefregels zijn vooral van toepassing voor kinderen/jongeren in de groei (tot ongeveer 25 jaar).

Leefregels

- Minimaal 2 uur per dag naar buiten als het licht is (Veel daglicht heeft een remmend effect op de groei van de ogen).
- Niet langer dan 20 minuten achter elkaar nabij werk doen (Bijvoorbeeld: gamen, lezen, op een tablet/telefoon).
- Na 20 minuten nabij werk te hebben gedaan 20 seconden met de ogen op 20 meter kijken (Nabij werk is dichtbij en geeft een impuls om het oog te doen groeien).
- Nabij werk niet dichterbij houden dan 30 cm.
- Pas op met lezen in bed (Vaak dichterbij en weinig licht).
- De bril opzetten met lezen op telefoon/tablet/ boek (Ook bij lezen in bed).
- De bril/lenzen zoveel mogelijk dragen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt contact opnemen met de polikliniek Oogheelkunde via (010) 291 22 40.

Maasstad Ziekenhuis, Maasstadweg 21, 3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasenik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**
een santeon ziekenhuis

