



Wees zuinig op kinderoogen

Ze moeten een leven lang mee

UV-straling

Iedereen weet dat UV-straling slecht is voor de huid, maar het is ook slecht voor de ogen. Het kan bijvoorbeeld zorgen voor een hogere kans op schade aan de ooglenzen en het netvlies. Daarom adviseert het Oogfonds, zeker in de zomer, om kinderen tussen 12:00 en 15:00 uur altijd een zonnebril te laten dragen wanneer ze buiten zijn.

Is de bril beschadigd? Een bekraste bril beschermt de ogen niet meer goed. Koop daarom een nieuwe zonnebril als de glazen beschadigd zijn.

Buitenlicht

Het ontstaan van bij- of verziendheid (een brilsterkte) is voor een deel erfelijk bepaald. Maar ook dagelijkse omstandigheden hebben hier invloed op, zoals buitenlicht. Het risico op bijziendheid wordt kleiner als een kind genoeg in buitenlicht komt, ook als het bewolkt is of regent. Laat kinderen daarom iedere dag minstens 2 uur buiten zijn, ook in de herfst en winter.

Lang dichtbij kijken

Lang dichtbij kijken verhoogt de kans op bijziendheid. Houd daarom een boek of beeldscherm (zoals een computer, tablet of telefoon) op minstens 30 centimeter afstand. Kijk tot je 20e verjaardag na iedere 20 minuten dichtbij kijken minstens 2 minuten naar iets veraf, op minstens 20 meter afstand.

Samen met het advies van minstens 2 uur buiten spelen per dag noemen we dit de 20-20-2 regel.

HET CJG DENKT MEE

Tips:

- Houd je aan de 20-20-2 regel:
 - Laat kinderen iedere dag minstens 2 uur buiten spelen, in alle seizoenen. Ook als het bijvoorbeeld regent.
 - Bij kijken op korte afstand: houd minstens 30 centimeter afstand en neem regelmatig pauze.
- Laat kinderen tussen 12:00 en 15:00 uur een zonnebril dragen, zeker in de zomer.



Kijk voor meer informatie op www.oogfonds.nl/bijziend

