

Wat kunnen we doen om de cijfers te zien dalen?

“Wees niet bang om vroeg over myopie te beginnen”

Experts voorspellen dat in 2050 maar liefst 50% van de wereldbevolking bijziend zal zijn. Dit is een groot probleem dat op jonge leeftijd aangepakt moet worden: kinderen met -6 of hoger hebben op latere leeftijd namelijk kans om ernstig slechtziend of blind te worden. De World Council of Optometry pleit zelfs voor standaardzorg op het gebied van myopie management. Wat kunnen we doen om de cijfers te zien dalen?



Oorzaken myopie

De oorzaak van myopie is complex. Leefstijlfactoren in de jeugd, zoals weinig buiten zijn en veel bezigheden waarbij het kind kijkt naar een punt dichtbij de ogen – bijvoorbeeld lezen en op een scherm kijken – zijn belangrijke risicofactoren. Ook zijn er tientallen genetische factoren die kunnen bijdragen aan het ontstaan van myopie: wanneer de ouders bijziend zijn, is de kans groot dat hun kind dit ook wordt.

Het is gemakkelijk om te denken dat myopie een probleem is van de laatste tijd. Dit is echter niet zo, aldus Gabi Steenbekkers. Hij is Myopie Management Specialist en heeft bijna dertig jaar ervaring in de optiek. “Het probleem was tientallen jaren geleden ook al aanwezig, bijvoorbeeld in Azië, dat is niet volledig afhankelijk van bijvoorbeeld schermgebruik. Zonder telefoon is het probleem er ook, maar we zijn er wel in doorgeslagen.” Begin jaren zestig kwam de ortho-k lens op de markt, die de toename van myopie ook zou kunnen remmen. “Dit was eigenlijk een toevallige bijvangst. Maar recent zijn er optische middelen op de markt gekomen die speciaal werden ontwikkeld tegen myopie.”

De start: 20-20-2-regel

Om myopie te voorkomen is het belangrijk om als eerst de levensstijl van een kind onder de loep te nemen. Het Oogfonds adviseert voor kinderen en jongeren tot 20 jaar de 20-20-2-regel. Na 20 minuten dichtbij kijken, bijvoorbeeld op een telefoon, 20 seconden ver weg kijken. Daarnaast is het belangrijk om elke dag minstens 2 uur buiten zijn, inclusief pauzes en bijvoorbeeld wandelen of fietsen van en naar school of werk. “De eerste stap is het lifestyle advies”, aldus Gabi. “Dit advies moet je altijd geven als specialist. Binnen en buiten maakt zoveel verschil, zonlicht kan de groei van het oog reduceren. Mensen vinden het wel lastig om hun levensstijl of die van hun kind te veranderen. Daarom is herhaling en voorlichting zo belangrijk.”

Kidzz Eyezz in Amsterdam is specialist in myopie management. “De 20-20-2 regel is ontzettend belangrijk”, aldus Annet Jongmans. Annet is orthoptist en opticien. “Het veranderen van de levensstijl is een eerste stap om myopietoename te remmen. Wanneer je vroeg start met het toe te passen bij je kind, en je



Jolanda (midden) en Chung (rechts):
“Achteraf terugdraaien is moeilijker dan vanaf een jonge leeftijd alert zijn.”

bent alert als je als ouder zelf een minsterkte hebt, zorg je ervoor dat je de groei van het oog niet stimuleert. Je doel is immers zo laag mogelijk in de min te eindigen.” Ook optometrist Linn van Kampen adviseert een vroege introductie. “Zelfs al is er maar een beginnende myopie, vraag naar de activiteiten van het kind en speel hierop in. Zorg voor een goede uitleg richting de ouders zodat ze weten wat de voordelen zijn en de gevolgen kennen als ze niet voor myopie controle gaan.”

Bij Joyce Optiek vinden ze dat de verantwoordelijkheid niet alleen bij het kind zelf ligt. “Leraren van de basisschool zijn wel vaak bekend met de regel”, aldus optometrist Chung Chueng en orthoptist Jolanda Pecasse. “Zij houden daar ook rekening mee, wat heel goed is. Maar ouders zijn ook zeker verantwoordelijk. In de winkel geven wij dan ook regelmatig adviezen om hun levensstijl aan te passen. Ouders waarderen dit vaak ook.”

Over de ondernemer

Joyce Optiek

Elke opticien van Joyce Optiek in Amersfoort en Hoogland heeft zichzelf gespecialiseerd - en blijft zichzelf specialiseren - in myopie. Nabila Schuurmans is optometrist en orthoptist. Ze is zeer bedreven in de medische onderzoeken in de winkel omdat zij ook nog drie dagen in een oogziekenhuis werkt. Orthoptist Jolanda Pecasse heeft als doel om iedereen scherp en comfortabel te laten kijken. Optometrist Chung Chueng is het eerste aanspreekpunt als het gaat om de gezondheid van de ogen. Ze zijn alle drie aangesloten bij Het Kwaliteitsregister Paramedici.



Buiten spelen

Als kinderen buiten spelen, focussen ze hun ogen vaker op voorwerpen in de verte waardoor deze scherper blijven. Daarnaast wordt onder invloed van zonlicht extra dopamine aangemaakt. Dat beschermt de oogbol tegen vervorming. "Kinderen zijn echter veel minder buiten", aldus Jolanda en Chung. "Dit terwijl daglicht heel belangrijk is. De wereld is, ook voor kinderen, veel kleiner geworden door het gebruik van schermen. Toch even in de verte kijken helpt. Achteraf terugdraaien is moeilijker dan vanaf een jonge leeftijd alert zijn."

Therapie vanaf 6 jaar: Atropine druppels

Aan kinderen vanaf 6 jaar met bijziendheid kunnen druppels voorgeschreven worden. Dit doet de oogarts. Atropine ontspant de accommodatiespier en verwijdt de pupil. Het gebruik van de druppels vermindert het langer worden van het oog. Hierdoor remt Atropine de progressie van de myopie. Afhankelijk van de leeftijd van het kind, de sterkte en de aslengte wordt bepaald welk percentage Atropine druppels wordt voorgeschreven. Er zijn verschillende percentages Atropine verkrijgbaar: bij een laag percentage zal een kind niet veel hinder ondervinden van de druppels.

De behandeling zal vaak tot het 15e levensjaar worden voortgezet en indien nodig zelfs langer, tenzij er een andere therapie gestart wordt. "Het voordeel van de druppels is dat je er vroeg mee kunt beginnen", aldus Annet. "Voor lenzen wordt namelijk een leeftijd van minimaal acht jaar aangeraden." De druppels hebben echter niet alleen maar voordelen. Bij een hoger percentage bestaat de kans dat er klachten ontstaan zoals lichtschuwheid door de gedilateerde pupil en wazig zien dichtbij. "Bovendien is er vaak een rebound effect zodra je stopt met druppelen", aldus Annet. "De bijwerkingen zijn wel weer te corrigeren door een bril met multifocale, meekleurende glazen te dragen. Als de druppels niet voldoende effect hebben kun je therapieën combineren, bijvoorbeeld atropine in combinatie met MiSight of MiYOSMART."

Therapie vanaf 8 jaar: daglenzen

Vanaf 8 jaar is het mogelijk om daglenzen te gebruiken die myopie kunnen remmen. De bijwerkingen hiervan zijn minimaal. Een voorbeeld hiervan is de MiSight® 1 day van CooperVision Specialty EyeCare met een sterkte tot en met -6.00 dpt. Deze

Over de ondernemer

Kidzz Eyezz

Kidzz Eyezz is ontstaan toen Annet na jarenlange ervaring als orthoptist in het Slotervaartziekenhuis merkte dat veel ouders het lastig vonden om een leuke bril voor hun kind te vinden. Het idee voor een kinderbrillenwinkel in combinatie met een orthoptiepraktijk was geboren! Kidzz Eyezz is sinds 2003 gespecialiseerd in professionele oogmetingen bij kinderen en specialist in myopie management en contactlenzen. Het team bestaat uit orthoptisten, optometristen, opticiens en optiekmedewerkers.



Gabi: "Er is toch wel een negatief effect gaande deze quarantaineperiode."

lens heeft een uniek optisch ontwerp, ActivControl-technologie genaamd. De lens heeft 4 concentrische ringen in de optische zone, waarvan er twee het voorschrift bevatten. De andere twee zones zijn de behandelingenzones welke zorgen voor de myope defocus. Een ander voorbeeld is Menicon Bloom Day™. Deze zachte daglenzen van hydrogel materiaal zijn verkrijgbaar in een zeer brede sterkterange tot en met -10.00 dpt. Het oog heeft minder de neiging tot groeien.



Annet:

"Op langere termijn verwacht ik dat de myopie therapieën verder verfijnd worden."