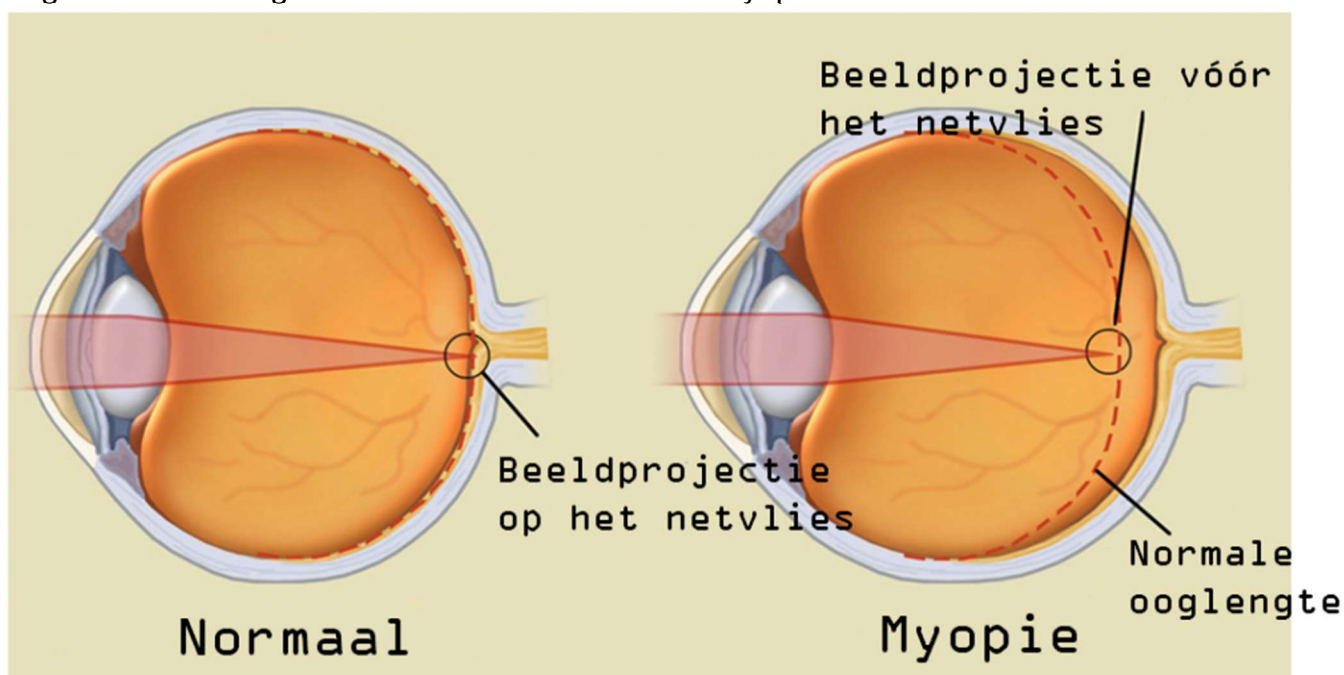


FOLDER MYOPIE

Bij uw kind is (progressieve) myopie vastgesteld. Dit betekent dat uw kind bijziend is en dat de oogsterkte in de loop van de tijd kan toenemen. In deze folder leggen we uit wat myopie is, waarom het belangrijk is om de ontwikkeling ervan te volgen en welke mogelijkheden er zijn om de groei van het oog en daarmee de toename van myopie af te remmen.



Wat is myopie?

Myopie, ook wel bijziendheid genoemd, is een afwijking van het oog waarbij een min-brilsterkte nodig is om in de verte scherp te kunnen zien.

Bij myopie groeit het oog meestal langer dan gemiddeld. Om scherp te kunnen zien, moeten invallende lichtstralen precies samenkomen op het netvlies. Bij een myoop oog ligt het brandpunt vóór het netvlies, waardoor in de verte een onscherp beeld ontstaat.

Met een bril of contactlenzen kan het beeld weer scherp op het netvlies worden afgebeeld. Deze correctie zorgt ervoor dat uw kind goed kan zien, maar voorkomt op zichzelf niet dat het oog verder groeit.

Waarom is het belangrijk om myopie af te remmen?

Myopie is meestal goed te corrigeren met een bril of contactlenzen. Een sterke toename van de myopie kan echter leiden tot een langere oogaslengte. Vooral bij **hoge myopie (een brilsterkte van -6,00 dioptrie of meer)** neemt op latere leeftijd het risico op bepaalde oogafwijkingen toe.

Deze complicaties kunnen onder andere betrekking hebben op het netvlies, de gele vlek (macula), het vaatvlies, de oogzenuw en de ooglens. Hoe langer het oog, hoe groter over het algemeen het risico.

Daarom is het belangrijk om bij kinderen met myopie de ontwikkeling van de oogsterkte en de lengte van het oog goed te volgen en, wanneer dat nodig is, de groei van het oog af te remmen.

Oorzaken van myopie?

Bij myopie groeit het oog in de lengte meer dan gewenst. Deze groei vindt vooral plaats tijdens de kinderjaren en de jeugd. Waarom het oog bij sommige kinderen sneller groeit dan bij andere, is nog niet volledig bekend.

Zowel **erfelijke factoren** als **omgevings- en leefstijlfactoren** spelen een belangrijke rol.

Erfelijke factoren

Myopie komt vaak in families voor. Een kind heeft een grotere kans om myopie te worden wanneer één of beide ouders myopie zijn. Bij het ontstaan van myopie spelen veel verschillende genetische factoren een rol.

Aan erfelijke factoren kunnen we niets veranderen. Wel kunnen we proberen andere factoren die de ontwikkeling van myopie beïnvloeden, zoals tijd buiten en kijkgedrag, positief te beïnvloeden.

Leefstijlfactoren

Kinderen brengen tegenwoordig veel tijd binnen door en besteden een groot deel van die tijd aan dichtbijwerk, zoals lezen, huiswerk maken en het gebruik van tablets en smartphones.

Veel dichtbijwerk en weinig tijd buiten worden in verband gebracht met een grotere kans op het ontstaan en toenemen van myopie. Vooral langdurig onafgebroken dichtbij kijken lijkt hierbij een rol te spelen.

Beschermend daglicht

Gelukkig is er ook een beschermende factor. Veel onderzoek laat zien dat tijd buiten doorbrengen, vooral bij daglicht, beschermend werkt tegen het ontstaan en de ontwikkeling van myopie.

Daarom adviseren we kinderen om dagelijks voldoende tijd buiten door te brengen. Het streven is minimaal **2 uur per dag buiten bij daglicht**.

Daarnaast is het verstandig om tijdens langdurig dichtbijwerk regelmatig een pauze te nemen.

Hieruit volgend is een belangrijke leefregel opgesteld, als je bijziend bent of grote kans hebt dit te worden, de zogenaamde **20-20-2 regel**:

- **20 minuten:** niet langer dan ongeveer 20 minuten achter elkaar dichtbij kijken.
- **20 seconden:** kijk daarna minimaal 20 seconden in de verte.
- **2 uur:** zorg voor minimaal 2 uur buiten zijn bij daglicht per dag.

Deze leefregels zijn belangrijk voor alle kinderen, maar extra belangrijk voor kinderen met myopie of kinderen met een verhoogd risico op myopie.

Complicaties van myopie

Bij hoge myopie is het oog vaak duidelijk langer dan gemiddeld. Hierdoor wordt het netvlies en het weefsel aan de achterkant van het oog uitgerekt. Dit kan op latere leeftijd de kans op verschillende oogafwijkingen vergroten.

Mogelijke complicaties zijn:

- afwijkingen van de gele vlek (myope maculopathie);
- vaatnieuwvorming onder het netvlies;
- een netvliesloslating;
- glaucoom;
- staar.

Niet alle complicaties van hoge myopie kunnen goed worden behandeld. Vooral ernstige afwijkingen van de gele vlek kunnen blijvende slechtziendheid veroorzaken.

Het risico op deze complicaties wordt vooral bepaald door de lengte van het oog en neemt toe naarmate het oog langer is. Het corrigeren van de brilsterkte met bijvoorbeeld een laserbehandeling of een implantlens maakt het oog niet korter en neemt deze risico's daarom niet weg.

Daarom is het belangrijk om een sterke toename van de ooglengte tijdens de kinderjaren en jeugd zoveel mogelijk af te remmen.

Behandeling - myopiecontrole

Bij Oogcentrum Noordholland wordt eerst zorgvuldig bepaald of er sprake is van myopie en of deze toeneemt.

De oogsterkte wordt objectief gemeten, meestal met pupilverwijdende oogdruppels. Daarnaast wordt de oogaslengte gemeten. De oogaslengte is een belangrijke maat om de groei van het oog en de ontwikkeling van myopie te volgen.

Aan de hand van de volgende factoren wordt het risico op verdere toename van de myopie ingeschat:

- de leeftijd van uw kind;
- de oogsterkte;
- de oogaslengte en de ontwikkeling daarvan;
- de plaats van uw kind op de groeicurve;
- de snelheid waarmee de myopie verandert;
- en de aanwezigheid van myopie bij ouders of andere familieleden
- leefstijlfactoren;

Wanneer het risico op verdere progressie verhoogd is, bespreken we samen met u en uw kind welke behandeling het beste past.

Er is niet één behandeling die voor ieder kind het beste is. De verschillende behandelingen hebben ieder hun eigen voor- en nadelen. Ook kan ervoor worden gekozen om verschillende behandelingen met elkaar te combineren.

Het doel van de behandeling is het afremmen van de groei van het oog. Met geen enkele behandeling kan op dit moment worden gegarandeerd dat de groei volledig stopt.

Welke behandelingen zijn mogelijk?

Binnen Oogcentrum Noordholland kunnen verschillende vormen van myopiecontrole worden geadviseerd:

- Atropine oogdruppels in een lage concentratie
- Atropine oogdruppels in een hogere concentratie
- Speciale myopieremmende brillenglazen
- Myopieremmende zachte contactlenzen
- Orthokeratologie (Ortho-K of nachtlenzen)
- Een combinatie van bovenstaande behandelingen

Welke behandeling wordt geadviseerd, hangt af van de leeftijd, de mate en snelheid van de myopie, de oogaslengte, het risico op verdere progressie en de voorkeuren en mogelijkheden van het kind en de ouders.

Atropine oogdruppels

Atropine is een geneesmiddel dat al lange tijd in de oogheelkunde wordt gebruikt. Het verwijdt de pupil en vermindert tijdelijk het vermogen van het oog om dichtbij scherp te stellen.

Atropine wordt ook gebruikt om de groei van het myope oog af te remmen. Er zijn verschillende concentraties beschikbaar. De concentraties verschillen in werking en in de kans op bijwerkingen.

Over het algemeen geldt dat hogere concentraties sterker kunnen werken, maar ook vaker bijwerkingen geven, zoals lichtgevoeligheid en niet goed kunnen lezen. Er is dan ook een multifocale meekleurende bril nodig bij een hoge dosering. Bij lagere concentraties zijn de bijwerkingen meestal beperkter, maar het effect kan bij sommige kinderen onvoldoende zijn.

De keuze voor een lage of hogere concentratie is afhankelijk van verschillende factoren, zoals de leeftijd van uw kind, de mate van myopie en de snelheid waarmee de myopie toeneemt en wordt daarom individueel gemaakt. Wanneer het effect onvoldoende is, kan de behandeling worden aangepast of worden gecombineerd met een andere vorm van myopiecontrole.

Wanneer wordt gekozen voor behandeling met atropine, wordt dit voorgeschreven door de oogarts. De gebruikelijke dosering is één druppel per dag in beide ogen, meestal voor het slapen gaan.

Atropine is een geneesmiddel en mag niet worden ingenomen of ingeslikt. Bewaar de oogdruppels daarom buiten het bereik van kinderen.

Atropine wordt over het algemeen goed verdragen. Zeldzame lichamelijke bijwerkingen kunnen onder andere bestaan uit rode ogen, koorts, huiduitslag, een snelle hartslag, een droge mond of veranderingen in gedrag.

Neem contact op met uw behandelend arts wanneer u zich zorgen maakt over mogelijke bijwerkingen.

Speciale myopie remmende brillenglazen

Er zijn speciale brillenglazen ontwikkeld die niet alleen de gewone brilsterkte corrigeren, maar ook een optisch signaal aan het oog geven dat de groei van het oog kan afremmen.

Een voorbeeld hiervan zijn brillenglazen die gebruikmaken van het principe van perifere myope defocus.

Deze brillenglazen worden overdag gedragen en hebben als voordeel dat uw kind geen oogdruppels of contactlenzen hoeft te gebruiken.

De geschiktheid van deze behandeling wordt per kind beoordeeld.

Myopie remmende contactlenzen

Er bestaan zachte contactlenzen die speciaal zijn ontworpen om myopieprogressie af te remmen. Naast een correctie voor scherp zien geven deze lenzen een optisch signaal dat de groei van het oog kan beïnvloeden.

Contactlenzen kunnen een goede optie zijn voor kinderen die voldoende zelfstandig en zorgvuldig met contactlenzen kunnen omgaan.

Goede hygiëne en het nauwkeurig opvolgen van de instructies van de contactlensspecialist zijn hierbij erg belangrijk. Contactlenzen kunnen namelijk de kans op ooginfecties vergroten wanneer ze niet op de juiste manier worden gebruikt.

Orthokeratologie (Ortho-K of nachtlenzen)

Bij orthokeratologie worden speciale harde contactlenzen 's nachts gedragen. Deze lenzen veranderen tijdelijk de vorm van het hoornvlies, waardoor overdag zonder bril of contactlenzen scherp kan worden gezien.

Orthokeratologie kan daarnaast de groei van het oog afremmen.

Omdat Ortho-K-lenzen 's nachts worden gedragen, is een goede hygiëne extra belangrijk. Onjuist gebruik kan leiden tot ernstige hoornvliesinfecties.

De geschiktheid van Ortho-K wordt daarom zorgvuldig per kind beoordeeld. Leeftijd, motivatie, hygiëne en het vermogen om de lenzen correct te gebruiken spelen hierbij een belangrijke rol.

Combinatie van behandelingen

Bij sommige kinderen kan een combinatie van behandelingen worden overwogen. Bijvoorbeeld atropine in combinatie met speciale brillenglazen of contactlenzen.

Een combinatie kan worden besproken wanneer de myopie ondanks een behandeling verder toeneemt of wanneer er op basis van de metingen een hoog risico op verdere progressie bestaat.

De behandeling kan in de loop van de tijd worden aangepast. Regelmatige controles zijn daarom belangrijk.

Wat helpt niet tegen myopie?

Een gewone bril of standaard contactlens zorgt ervoor dat uw kind scherp kan zien, maar remt de groei van het oog niet of nauwelijks.

Ook ondercorrectie van de myopie is geen geschikte manier om de groei van het oog af te remmen.

Het doel van myopiecontrole is daarom niet alleen om een goede gezichtsscherpte te bereiken, maar ook om de groei van het oog zo veel mogelijk af te remmen.

Hoelang duurt de behandeling?

De duur van de behandeling verschilt per kind. Myopie kan tijdens de gehele kinder- en jeugdfase toenemen.

Daarom worden de oogsterkte en de oogaslengte regelmatig gecontroleerd. Op basis van deze metingen wordt beoordeeld of de behandeling voldoende effect heeft en of aanpassing nodig is.

Wanneer de groei van het oog langere tijd stabiel is, kan worden besproken of de behandeling kan worden afgebouwd of gestopt. Ook na het afbouwen blijven controles belangrijk, omdat de myopie opnieuw kan toenemen.

Afspraak maken

Als u denkt dat uw kind in aanmerking komt voor myopiebehandeling, dan kunt u een afspraak maken bij de orthoptist in het Oogcentrum (telefoon: 088-9191800).

Als u besluit zich te laten behandelen

Het is mogelijk dat u aan de orthoptist of oogarts heeft aangegeven dat u bedenktijd wilt hebben om te besluiten of u uw kind wil laten behandelen en/of welke behandeling gewenst is. Als u heeft besloten tot behandeling of als u nog vragen heeft, neemt u dan telefonisch contact met ons op. Indien nodig wordt er een extra (bel-) consult voor u afgesproken bij de orthoptist of oogarts.

Vragen en/of klachten

Niet alle informatie in deze folder is noodzakelijk op uw kind van toepassing. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan aan de orthoptist of oogarts.

Op onze website vindt u meer informatie over de behandelingen die wij uitvoeren, maar ook informatie over onze medewerkers en ons privacyreglement. Voor vragen en/of klachten kunt u altijd telefonisch, per e-mail of via het contactformulier op onze website contact met ons opnemen. Onze medewerkers staan voor u klaar en geven deskundig antwoord op al uw

Een onafhankelijke klachtenfunctionaris bemiddelt bij onvrede of klachten. Mocht u niet tevreden zijn met de manier waarop wij uw klacht hebben behandeld, dan heeft u de mogelijkheid om uw klacht in tweede instantie aan een onafhankelijke geschillencommissie voor te leggen. Het Oogcentrum is aangesloten bij de geschillencommissie van Zelfstandige Klinieken Nederland (ZKN). Meer informatie over deze geschillencommissie kunt u vinden op: zkn.nl/consumenten/over-zkn/geschillencommissie

Veiligheid

Een veilig verblijf voor iedereen in het Oogcentrum is voor ons een topprioriteit. Om uw veiligheid te waarborgen vragen wij u de instructies van de medewerkers van het Oogcentrum nauwgezet op te volgen. Onze medewerkers kennen de risico's.

Heeft u zich tijdens uw verblijf in het Oogcentrum op enig moment onveilig gevoeld of bent u een situatie tegengekomen die voor u of anderen in het Oogcentrum gevaarlijk kan zijn? U helpt ons door dat aan ons te melden. U kunt dat ter plekke melden aan iedere medewerker van het Oogcentrum of achteraf telefonisch, per brief of per e-mail. Wij bespreken alle meldingen en nemen de mogelijke maatregelen om gevaarlijke situaties op te lossen.

Oogcentrum Noordholland beschikt over de "Meldcode kindermishandeling en huiselijk geweld". Dit betekent dat een medewerker van Oogcentrum Noordholland bij het signaleren van dergelijke signalen volgens een vastgesteld stappenplan te werk gaat en mogelijk hulp biedt aan het slachtoffer of een melding doet bij "Veilig Thuis".

Bereikbaarheid

Oogcentrum Noordholland
Gildestraat 10

1704 AG Heerhugowaard

Telefoonnummer 088-9191800

Openingstijden ma-vr 8.00-16.30 uur

Voor spoedgevallen zijn wij 24 uur per dag bereikbaar op telefoonnummer 088-9191800.

Toetst u voor spoedgevallen buiten werktijden een 9 in. U wordt dan doorverbonden met één van de oogartsen van het Oogcentrum of met het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk, waarmee wij een samenwerkingsverband hebben.

www.oogcentrumnoordholland.nl
info@oogcentrumnoordholland.nl