

Oogartsen spreken van een epidemie: de helft van de jongvolwassenen heeft een bril nodig. Grote boosdoeners zijn de smartphone en de tablet. Terwijl voorkomen zo makkelijk is.



DE VIERJARIGE AVA MET HAAR MOEDER TIJDENS DE OOGTEST - 'HET OOGSPELLETJE'. FOTO MARCEL VAN DEN BERGH / DE VOLKSKRANT

MALOU HART

'Kijk maar goed, Ava, waar wijzen de vorkjes naartoe?' Doktersassistente Veronique van der Knaap wijst op een poster met daarop E-vormige symbolen die op verschillende manieren zijn gekanteld. De 4-jarige Ava zit met bungelende benen bij haar moeder op schoot en draait twijfelend haar aanwijsstokje naar links. Van der Knaap weet genoeg. 'Jij doet het heel goed, maar je oogjes vinden het een beetje lastig.'

Van der Knaap - een energieke vrouw, bijna negentien jaar in het vak - voert vrijwel dagelijks oogscreenings uit bij kinderen. Ofwel 'het oogspelletje', zoals ze het woensdagochtend introduceert bij de 4-jarigen. Ze werkt naar eigen zeggen in 'het leukste Centrum voor Jeugd en Gezin van Nederland': dit CJG (voorheen het consultatiebureau) zit een bibliotheek in hartje Rotterdam met uitzicht op de Markthal.

Steeds vaker ziet Van der Knaap zich genooddaakt kinderen door te verwijzen naar een oogarts. Inmiddels spreken oogartsen over een epidemie: een groeiend aantal Nederlanders wordt op jonge leeftijd bijziend.

Smartphone en tablet

Caroline Klaver is aanvoerder van Nederlandse oogartsen die meer bewustzijn proberen te creëren voor dit probleem. 'Zo'n tachtig jaar geleden had een op de vijf jongvolwassenen een bril nodig', aldus Klaver. 'Nu is het al de helft.'

Bijziendheid (myopie in medische taal) kan meerdere oorzaken hebben, waaronder genetische aanleg. 'Maar grote boosdoeners in deze ontwikkelingen zijn de smartphone en de tablet', zegt Klaver. Ze legt uit dat het daarbij vooral om één ding gaat: afstand. Als een oog moet focussen op een punt dicht bij het gezicht, wordt de lens bol om het brandpunt scherp te kunnen krijgen. Dat kost energie, en als dat vaker gebeurt, kan dit ertoe leiden dat het oog langer wordt. Hierdoor kan een bril voor veraf nodig zijn.

'Dat kan al gebeuren bij het lezen van boeken, maar ook door lang naar een telefoonscherm te kijken', zegt Klaver. Veel schermtijd in de kindertijd kan leiden tot bijziendheid op latere leeftijd. Volgens Klaver is een deel van de oplossing simpel en goedkoop: buitenspelen. Samen met collega's introduceerde ze de 20-20-2-regel: na maximaal twintig minuten naar een scherm kijken, minimaal twintig seconden naar buiten kijken, én minimaal twee uur per dag naar buiten.

In China is het probleem het grootst, daar is 90 procent van de jongvolwassenen bijziend. De prognose voor 2050 is dat de helft van de wereldbevolking bijziend is. Klaver: 'In Taiwan moeten kinderen nu verplicht twee uur per dag buitenspelen, en ze zien daar de bijziendheid onder kinderen al afnemen.'

Armlengte afstand

Tijdens de consults vertelt Van der Knaap de ouders over de 20-20-2-regel. 'Het is belangrijk om het scherm minimaal op een volwassen armlengte van het gezicht te houden', voegt ze daaraan toe. Als ze de ouders naar het schermgebruik van hun kinderen vraagt, zeggen de meesten dat het gaat om 'een uurtje of een halfuur per dag, voor de televisie'. Maar als Van der Knaap doorvraagt naar tablet en telefoongebruik, blijkt het meestal meer.

'Ook hier in de wachtkamer worden baby's, peuters en kleuters soms achter een telefoon gezet', zegt Van der Knaap. 'Als we iets moeten doen wat kinderen spannend vinden, zoals wegen of vaccineren, hebben ouders soms de neiging hun telefoon erbij te pakken ter afleiding. Wij ontmoedigen dit. We geven het advies: onder de 2 jaar geen schermgebruik.'

De moeder van Ava, Laura van der Wal, is bekend met de 20-20-2-regel en gaat bewust om met schermgebruik. Ze vertelt dat haar dochter soms op de iPad spelletjes doet of filmpjes kijkt. 'Soms ontkom je er niet aan. Ik zit ook vaak op mijn telefoon en kinderen willen hun ouders nadoen.' Van der Knaap legt uit dat af en toe naar een televisie kijken geen probleem is, als de afstand tot de ogen maar groot genoeg is. 'Ik ben ook moeder, dus ik snap dat een scherm soms fijn is om de handen vrij te hebben', zegt ze.

Het is volgens Klaver vooral op jonge leeftijd belangrijk om het schermgebruik in de gaten te houden, dan is het oog nog volop in ontwikkeling. 'Hoe eerder iemand een bril moet, hoe langer de ogen door blijven groeien. Bijziend worden is alsof je een ballon opblaast; het wandje wordt steeds dunner.' Dit kan leiden tot onherstelbare oogschade: het bindweefsel kan met het ouder worden uitzakken, het netvlies kan loslaten, het kan zorgen voor 'kale plekken' achterin het netvlies, of voor oogproblemen als staar of glaucoom.

Soms heel praktisch

Jennifer Verhoekx, een van de aanwezige moeders, kan deze risico's probleemloos opsommen. 'Mijn man en ik zijn allebei oogarts', vertelt ze. Toch is ze benieuwd hoe de oogtest bij haar dochter zal uitpakken: oogklachten zitten in de familie. Haar kinderen hebben zelf geen tablet of telefoon, maar ook zij ontkomt er soms niet aan. 'In een restaurant is het soms heel praktisch.' De ogen van haar dochter lijken het goed te doen: op de poster wijst ze E'tje na E'tje juist aan.

Ook voor Ava is het misschien loos alarm. Een jeugdarts kijkt kort met een lampje in haar ogen, maar ziet niets opmerkelijks. 'Het kan zijn dat de oogsterkte niet goed is, maar ook dat Ava de test nog niet helemaal begrijpt', zegt Van der Knaap. Ze moet thuis oefenen en terugkomen voor een tweede check. Moeder Van der Wal zou het geen probleem vinden als haar dochter in de toekomst een bril moet dragen. 'Maar als het door de schermmpjes zou komen, dus als ik er echt iets aan had kunnen doen, zou ik het vervelend vinden.'

Bron: artikel Volkskrant