

# **Bijziendheid (Myopie)**

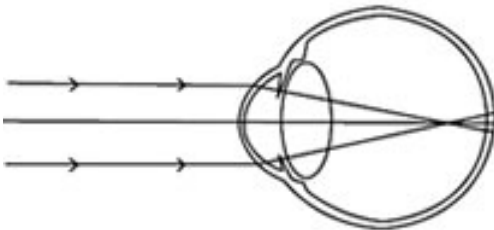
## **Leefregels**

---

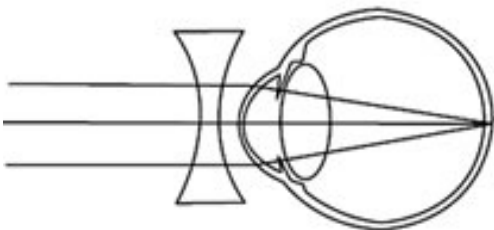
## Myopie (bijziendheid)

Myopie is een brekingsafwijking van het oog. Een bijziend oog is een langer oog. Het beeld veraf wordt hierbij niet scherp gezien, dichtbij is het beeld wel scherp. Vandaar de benaming: bijziendheid.

Bij kinderen en jongvolwassenen in de groei neemt de lengte van het oog vaak toe. Bij bijziendheid gaat dat meestal gepaard met een toename van de min-sterkte, waardoor de patiënt veraf minder scherp kan zien.



***Bijziend oog zonder (bril)correctie***



***een min-(bril)correctie ervoor***

***Bijziend oog met***

Het brandpunt van de lichtstralen die een bijziend oog binnen schijnen, valt vóór het netvlies in plaats van erop en dat zorgt voor een onscherp beeld.

---

## **Risico's van hoge bijziendheid**

Kinderen met hoge min-sterkte van -6 of meer, hebben op latere leeftijd een kans van 1 op 3 om ernstig slechtziend te worden; onder andere door myopische maculadegeneratie, netvliesloslating, glaucoom of staar. Deze oogandoeningen komen vaker voor bij mensen die een langer oog (26 mm of meer) hebben, wat bij hoge bijziendheid meestal het geval is.

## **Leefregels**

Bijziendheid kan erfelijk zijn. Er zijn mogelijkheden om de toename van de min-sterkte te remmen. Uit internationale studies blijkt dat bijziendheid beïnvloed kan worden door leefregels.

### **De belangrijkste leefregels zijn:**

- Houd bij kijken dichtbij minimaal een afstand van 30 cm aan.
- Kijk, na 20 minuten onafgebroken dichtbij kijken, enkele minuten veraf.
- Elke dag minimaal 2 uur in de buitenlucht zijn.

## **Heeft u nog vragen?**

Heeft u nog vragen over deze folder, neem dan contact op met:

**Poli oogheelkunde, telefoonnummer 040 - 286 48 25**

## **Anna Ziekenhuis**

### **Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

### **Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

**[www.annaziekenhuis.nl](http://www.annaziekenhuis.nl)**

**OOG028  
01-21**