



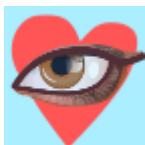
Oogproblemen door beeldschermen

Handleiding van Helpmij.nl

Auteur: CorVerm

februari 2019

“ Dé grootste en gratis computerhelpdesk van Nederland ”



Elke dag zitten we achter beeldschermen: de pc, tablets, telefoon en de televisie. Dat levert nogal wat oogproblemen op. Kinderen én volwassenen moeten leren hun ogen en zicht te beschermen. In Azië wordt gesproken van een bijziendheidsepidemie. Maar ook in Nederland is het zorgwekkend: volgens medici is 50% van de jongvolwassenen (<https://www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/meer-bijziende-kinderen-nu-meer-slechtziende-veertigers-straks.htm>) bijziend.

Kwart 13-jarigen bijziend

Dit kopte het [bericht op de NOS](https://nos.nl/artikel/2235090-kwart-13-jarigen-bijziend-onderzoekers-waarschuwen-voor-telefoongebruik.html) (<https://nos.nl/artikel/2235090-kwart-13-jarigen-bijziend-onderzoekers-waarschuwen-voor-telefoongebruik.html>), op 5 juni 2018. Dit zijn Rotterdamse kinderen, die vanaf hun 6^{de} levensjaar gemonitord zijn. Bijziendheid is, dat je niet scherp kunt zien voorbij 2 meter. Het is bovendien een grote oorzaak van blindheid. In Zuid-Oost Azië ligt dit percentage nog veel hoger, zei Jan Roelof Polling, onderzoeker bij het Erasmus MC. Dit komt door een verandering in de levensstijl: kinderen kijken veel vaker naar een smartphone of tablet.

Voorkomen bij kinderen

Omdat kinderen hun ogen nog groeien, is het erg belangrijk dat de ogen in de juiste vorm groeien. Bij verkeerd belasten van de oogbollen, vergroeiën de ogen en worden ze te lang, wat leidt tot bijziendheid. Bijziendheid leidt later vaak tot slechtziendheid of zelfs blindheid.

De onderzoekers geven een regel voor kinderen: 20 – 20 – 2. Afwisselend 20 minuten dichtbij kijken en daarna 20 seconden in de verte. Belangrijk is dat de oogspieren iets anders doen, afwisselend werken. Daarnaast moeten kinderen ook minstens 2 uur per dag naar buiten, is het advies aan scholen en ouders. Daglicht heeft een heel gunstige werking op het oog.

Computeren en oogproblemen bij volwassenen



Omdat heel veel mensen dagelijks achter beeldschermen zitten, is het belangrijk om te weten wat dat met de ogen doet. Het computervisie syndroom (<https://www.optimalegezondheid.com/computervisie-syndroom-deel-1-wiewathoe/>): dit is een verzamelnaam voor allerlei oogproblemen die samenhangen met computeren. Een opsomming:

- intens blauw licht kan schade veroorzaken aan de gele vlek in het netvlies,
- wazig zien,
- rode ogen,
- hoofdpijn,
- brandende ogen,
- jeuk,
- vermoeidheid,
- droge ogen,
- lichtgevoeligheid,
- en ontstekingen.

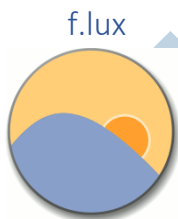
**Kijk naar de vogels en de bloemen
en... installeer een waterval!**

Er zijn heel veel manieren om oogproblemen tegen te gaan. Hier een rijtje met tips:

- De 20 – 20 – 6 regel: 20 minuten werken, 20 seconden wegstaren naar iets op 6 meter afstand.
Een handige manier om dit te onthouden, is te denken aan de tip uit de Bijbel, Mattheüs hoofdstuk 6:

"Kijk naar de vogels in de lucht

en kijk naar de lelies in het veld."



- Installeer software [f.lux](https://justgetflux.com/) (https://justgetflux.com/) tegen blauw licht en tegen fel licht.
- Schaf een betere monitor aan.
- Zet een computerbril op om het blauwe licht uit te filteren.
- Knipper meer met je ogen.
- Neem oogdruppels om je ogen vochtig te houden.
- Ga minder computeren en neem meer pauzes. Grappige software voor micro pauzes is bijvoorbeeld [workrave](http://www.workrave.org/) (http://www.workrave.org/). Dit programmaatje bestrijdt RSI, maar je kunt het natuurlijk ook benutten in de strijd tegen oogproblemen.
- Zorg dat de werkomgeving voldoende vochtig is.



De ideale kantoorinrichting: een waterval in de buurt van de pc.

Azië

In [2012 was al bekend](#) dat 9 op de 10 schoolverlaters in steden in Azië bijziend is. Daar is sprake van een bijziendheidsepidemie. Daarom zoekt men in China naar middelen om de kinderen buiten les te geven. Daglicht is immers goed voor de ontwikkeling van de ogen.

Reflectief beeldscherm: CLEARink

Een recente ontwikkeling bestaat uit laptopjes waarvan de beeldschermen CLEARink bevatten. Deze nieuwe schermen zijn ook buiten goed te gebruiken. Clearink is een reflectieve techniek, waarbij licht van buitenaf nodig is om te kunnen zien wat er wordt weergegeven. E-ink is een zelfde soort techniek. Een reflectief scherm weerkaatst zonlicht, net zoals een papieren boek dat doet.

In China is er nu een test met [CLEARink beeldschermen voor kinderen](https://www.clearinkdisplays.com/video-capable-colour-epaper-demand-chinese-school-tablets) (https://www.clearinkdisplays.com/video-capable-colour-epaper-demand-chinese-school-tablets). Het gaat hier om een testproject, maar als het aanslaat, gooit het hoge ogen.