

**Wat is myopie?**

Myopia is de medische term voor bijziendheid. Het staat algemeen bekend als een oog waarbij het beeld voor het netvlies samen komen. Dit kan komen doordat de lengte van het oog te lang is of het oog te sterk en dat geeft een wazig beeld voor de verte. De gezichtsscherpte voor dichtbij is op korte afstand goed.

**Waardoor ontstaat myopie?**

Erfelijke factoren kunnen invloed hebben op de groei en ontwikkeling van het oog. Daarbij gaan omgevingsfactoren sterk samen met myopie (bijziendheid).

**Waarom moeten we reageren op de ontwikkeling van myopie ?**

Over het algemeen, wanneer je myoop (bijziend) bent, neemt de kans op verhoging met de tijd toe. Hogere sterktes van myopie worden geassocieerd met hogere risico's van oogziektes zoals glaucoom (hoge oogdruk), netvlieslostlating, macula degeneratie en staar later in het leven. Al deze bovengenoemde oogziektes kunnen leiden to een vermindering van gezichtsscherpte of een visuele handicap.

**Wat zijn de oorzaken van myopie ontwikkeling en progressie?**

Genetische kenmerken, individuele kenmerken en omgeving.

**Wat is het effect van myopie op mijn levensstijl?**

De meeste mensen kunnen een gewone bril of contactlenzen dragen. Voor sommigen is het dragen van een bril met het oog op hun activiteiten, imago of visuele behoeften niet prettig. Dan is er ook een mogelijkheid voor het kiezen voor orthokeratologie of refractiechirurgie. Voor sommige mensen met een hoge graad van bijziendheid kunnen beperking ervaren met betrekking tot hun beroepskeuze.

**Hoe kan ik myopie toename beperken?**

‘Myopia Management’ is het gebied van de wetenschap die toegewijd is aan het vertragen van myopie progressie bij kinderen en jonge volwassenen.

De volgende tabel is een compilatie van verschillende mogelijkheden die kunnen worden ingezet en het effect dat zij hebben op het vertragen van de myopie progressie.

| Type                                       | Effect op het vertragen van myopie progressie                               |
|--|---|
| Normale glazen en standaard contactlenzen  | 0-5%  |
| Progressive/bifocale glazen                | 12-55%  |
| Zachte contactlenzen (multifocaal en EDOF) | 29-45%  |
| Orthokeratology                            | 32-100%   |
| Atropine druppels                          | 30-77%, vermindering tot 30% na beëindiging afhankelijk van de concentratie |

**Kan progressieve myopie later, in de pubertijd of bij jong volwassenen, beginnen?**

Er is bewijs dat myopie zich later kan openbaren, in de pubertijd en/of bij jonge volwassenen, vooral bij hen die blootgesteld worden aan een intense ‘academische omgeving’ (veel in de boeken zitten). Het is niet duidelijk of de mate van progressie gelijk aan of anders is dan dat bekend is bij jongere kinderen.

**Is progressive myopie altijd 'progressief'?**

Bewijsmateriaal geeft aan dat zelfs bij hoge mate van myopie de meeste ogen neigen te stabiliseren. Het is echter niet duidelijk wanneer dit eindpunt voor stabilisatie zal worden bereikt.

**Wanneer verwacht u dat de myopie zal stabiliseren?**

We hebben het idee dat de myopie progressie eindigt wanneer de volwassen leeftijd wordt bereikt, en dit in het algemeen samenvalt wanneer mensen stoppen met fysiek te groeien.

Dat is waarom we traditioneel zeggen dat myopie vaak toeneemt tot na de middelbare school, maar we zien ook bij sommige mensen een myopie progressie hebben tot aan hun 30<sup>ste</sup>.

**Kunnen 'Myopia Management' zachte lenzen helpen bij myopie voor kinderen/tieners?**

Ja. In feite, naast het corrigeren en beheren van de progressie van myopie, tonen verschillende studies aan dat het dragen van contactlenzen een betere kwaliteit van leven geeft mbt het uiterlijk en tevredenheid van de correctie.

**Wie is een goede kandidaat?**

Kinderen waarbij de progressie van myopie te snel vordert (meer dan -0.50 dioptrie per jaar) zijn geschikt voor 'Myopia Management'. Het risico van myopie progressie moet worden beoordeeld door een oogzorgspecialist.

**Hoe oud moet mijn kind/tiener zijn om te beginnen met het dragen van Myopia Management zachte lenzen?**

Als uw kind zelfstandig de lenzen kan inzetten, uitnemen en schoonmaken. Bij een 6 jarige bijvoorbeeld achten wij de betrokkenheid, samenwerking en ondersteuning van de ouder nodig. Het moment om te beginnen is als de progressie van myopie hoger is dan -0.50 dioptrie in het afgelopen jaar.

**Hoe oud moet mijn kind/tiener zijn om te stoppen met de Myopia Management behandeling?**

Er is geen specifieke, aangegeven leeftijd om te stoppen met de behandeling. Het is afhankelijk van de myopie progressie van elk kind/tiener afzonderlijk. De oogzorgspecialist zal beoordelen of de behandeling (afhankelijk van het niveau van myopie en de mogelijke risico's) kan worden gestopt.

**Hoe vaak moet ik voor controle komen bij Myopia Management?**

Normaal gesproken bij een kind met een bepaald (matige) risico moet elke 6 maanden een controle plaatsvinden. Echter, de oogzorgprofessional zal de frequentie aangeven. Een 3 tot 6 maanden follow-up schema is ideaal voor het waarborgen van Myopia Management en de gezondheid van het voorsegment van het oog door het dragen van de contactlens.

**Hoe veilig is het?**

Het gebruik van Myopia Management contactlenzen met een gevalideerd CE keurmerk is zeer veilig wanneer er een goede controle van de oogzorgspecialist en ouder is. Goede lenzorg en controle moeten inacht genomen worden om het risico's van infecties te verminderen. Daarnaast is er geen verhoogd risico op complicaties geassocieerd met zachte contactlenzen bij kinderen in vergelijking tot die van volwassenen. Voordat de lenzen worden aangemeten wordt

het kind alle aspecten van het omgaan met contactlenzen goed uitgelegd en voorgedaan om dit daarna samen te oefenen.

**Hoe succesvol zijn Myopia Management contactlenzen? Hoe veel progressie u verwachten te verminderen met behulp van Myopia Management contactlenzen?**

Optische behandeling strategieën voor zachte contactlenzen hebben bewezen dat er een gematigd effect is in de groei van de ogen en refractieve ontwikkeling, rond 30-40% (-0.25 tot -0.50 diotrie per jaar). In feite is deze optie een van de meest effectieve manieren om myopie progressie te beheersen. Ons uiteindelijke doel met deze behandeling is het voorkomen dat kinderen een hogere myopie bereiken die in de toekomst kan leiden tot visuele stoornissen.

**Hoeveel uren moet mijn kind de contactlenzen per dag dragen voor een goed effect?**

In het algemeen is het raadzaam om 8 uur per dag en tenminste 5 dagen per week de lenzen te dragen. Voor een groter resultaat is het aan te raden de lenzen vanaf opstaan tot het naar bed gaan, 7 dagen per week te dragen.

**Heeft de behandeling invloed op mijn kind tijdens dagelijkse activiteiten?**

Er is geen impact op de normale dagelijkse activiteiten van uw kind. Echter, positieve effecten zijn gerapporteerd over de kwaliteit van leven (uiterlijk, tevredenheid, effect op activiteiten, handeling en verzien) van deze kinderen/tieners is beter dan van hen die een bril dragen.

**Wat kunnen wij als ouders doen om de bijziendheid van ons kind te vertragen?**

Omgevingsfactoren spelen een cruciale rol bij het ontstaan en de progressie van de bijziendheid. U kunt verschillende strategieën volgen:

- Minimaal 90 minuten per dag buiten zijn. Het is de helderheid van natuurlijk zonlicht die goed is door het vrijkomen van dopamine (Dopamine blokkeert het verlengen van de oogbol). Zorg wel voor adequate bescherming tegen de zon.
- Regelmatig onderbreken van het werken op korte afstand. Kijk 2 minuten in de verte om zo de focus te veranderen. Doe dit iedere 20 minuten en houdt meer dan 20 cm afstand van het werk. (Denk aan de 20-20-2 regel).
- Beperk het aantal tijd met dichtbij kijken (na school/werk uren) tot 2 uur per dag. Dit geldt ook voor digitale apparaten, lezen en tekenen.
- Zorg voor een evenwicht tussen binnen en buiten zijn, ook in het weekend. Natuurlijk licht is belangrijk voor de ogen.

**Moet mijn kind een bril dragen na het dragen van MYLO?**

Ja, dit omdat het fungeert als een normale contactlens. Een ander type correctie moet worden gebruikt al de contactlenzen niet worden gedragen.

**Kunnen de Lenzen mijn ogen beschadigen?**

Nee, dat zullen ze waarschijnlijk niet doen als je de instructies van de oogzorgspecialist opvolgt tijdens de behandeling van het dragen van de lenzen. Contactlens gebruik is veilig als je zorgt voor het goed schoonhouden van de lenzen. Gebruik elke dag verse vloeistof, gebruik geen kraan water en zwem niet met de lenzen in.

**Mijn kind is een hoge min sterkte, kan hij dan gebruik maken van deze lenzen?**

Ja, de contactlens is gemaakt met een grote range van sterktes, tot -15.0 dioptrie.

**Mijn kind heeft een cilinder, kan hij dan gebruik maken van deze lenzen?**

Ja, maar alleen met een cylinder waarde van -0.75 of -1.00 dioptrie.



**Hoe veel zal de myopie toenemen?**

Dit is afhankelijk van genetische factoren, individuele kenmerken en omgeving.

**Is mijn kind te jong om contactlenzen te dragen ?**

Als uw kind zelfstandig de lenzen kan inzetten, uitnemen en schoonmaken. Bij een 6 jarige bijvoorbeeld achten wij de betrokkenheid, samenwerking en ondersteuning van de ouder nodig. Verschillende studies hebben aangetoond dat een 8 jarige instaat is om succesvol lenzen kan inzetten, uitnemen en schoonmaken. Daarnaast is gemeld dat er niet meer problemen zijn aangetoond in vergelijking tot volwassen zachte contactlenzen dragers.

**Kan mijn kind intolerantie opbouwen voor contactlenzen door vroegtijdig gebruik?**

Wij kunnen niet de intolerantie van een persoon voorspellen.

**Wat kan er gebeuren als een Myopia Management behandeling niet wordt ingezet?**

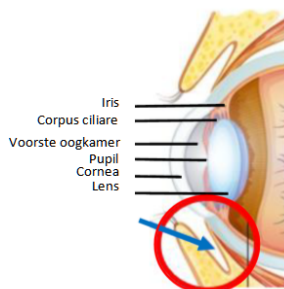
Als de bijziendheid dreigt toe te nemen zal ook het ontwikkelen van visueel bedreigende complicaties risico's toenemen.

**Is een geopereerd oog nog steeds myoop?**

Als een person de een refractie chirurgie behandeling ondergaat is het belangrijk te onthouden dat de structuren van het oog bijziend blijven. Dat is de reden waarom het netvlies nog steeds kan lijden aan een netvliesloslating, macula degeneratie, galucom en staar zich net zo goed kan openbaren.

**Kan een contactlens achter het oog komen?**

Nee, als de lens is weggeschoven en vermoedelijk achter het bovenste of onderste ooglid ligt dan kan het helpen om heel diep naar beneden of naar boven te kijken om te zien waar de lens zich verstopt heeft. Een andere techniek is om het ooglid zachtjes te masseren van boven naar beneden naar het midden van het oog of u 'flipt' het ooglid om te zien of de lens daar zit. Zoals u op het plaatje kunt zien is er geen opening naar de achterzijde van het oog. Het oog is gesloten door spieren, zenuwen en vet. Een lens kan dus niet achter het oog komen.

**Is het moeilijk om een lens schoon te maken?**

Het is niet moeilijk als je eenmaal wat geoefend hebt. Voor contactlensdragers is het noodzakelijk de handen te wassen en goed te drogen voor het uit te nemen van de lenzen. Ga nooit douchen, zewmmen of bijvoorbeeld in een hot tub zitten met je lenzen in.

Dit is om te voorkomen dat de lenzen in aanraking kunnen komen met ziektekiemen die voor kunnen komen in water, zoals Acanthamoeba.

**Kan een contactlens in het oog scheuren?**

Ja, soms kan dit gebeuren. Ogen zijn zodanig gebouwd dat ze niet achter de oogbol kunnen schieten. Maar een lens kan wel 'verdwijnen'. Spoel het oog uit met de juiste contactlensvloeistof en kijk of de lens(deeltje) te voorschijn komt. Ook kan je een spiegel op de tafel neerleggen en daarmee het oog afzoeken. Het is echter niet een veel voorkomend euvel.

**Kan mijn kind een allergische reactie krijgen?**

Ja, allergische conjunctivitis is de meest bekende bij kinderen in het algemeen. Een rood oog kan het gevolg zijn van een verontreinigde lens of een uiting zijn van een allergische reactie op contactlens vloeistof. Het beste is om een afspraak te maken met de oogzorgspecialist voor die dag.

**Is myopie voor altijd?**

Ja.

**Moet je voor altijd een bril of contactlenzen dragen?**

Normaal gesproken ja, hoewel kan je als je ouder bent een refractie chirurgie kan overwegen.

**Kan een lens pijn doen?**

Alleen als er iets niet goed is, dan kan het ongemakkelijk, irritant of pijnlijk zijn. Als dat gebeurt neem de lens uit, kijk de lens na of er toevallig de rand beschadigd is of dat de lens binneste buten zit (plaatje) of omdat er iets op de lens zit. Als dat het niet is neem dan contact op

met de oogzorgspecialist voor een afspraak.

**Is het moeilijk om een lens uit te nemen?**

Nee, het is niet moeilijk maar je moet het even oefenen om er handig in te worden. Hierboven staat de meest bekende wijze van uitnemen. Er zijn ook andere technieken maar die kan je doornemen met de oogzorgspecialist.

**Mag ik zwemmen met de lenzen in?**

Nee, contactlenzen mogen niet gedragen worden tijdens het zwemmen. Tenzij je een goed afsluitende duikbril hebt waar echt geen water doorheen komt. Het beste is om de lenzen niet te dragen, je weet tenslotte nooit wat er in het water zit.

**Kan ik sporten met mijn contactlenzen in?**

Ja, zeker. In feite zal het zicht beter en wijder zijn dan zonder de lenzen in of met een bril.

**Kan ik in mijn ogen wrijven?**

Het is niet sterk aanbevolen om dit te doen. De kans dat je de lens wegschuift is groot. Je moet dan eerst de lens weer zoeken, uitnemen, met contactlensvloeistof schoonmaken en dan weer inzetten. Lastig als je geen vloeistof en/of spiegeltje bij de hand hebt. En in het ongelukkigste geval kan je ook de lens scheuren door het wrijven.

**Kan ik mijn contactlens verliezen?**

Ja, een contactlens kan je zeker wel eens verliezen. Maar gebeurt gelukkig bijna nooit.