

## Persbericht

# Pearle lanceert online oogtest voor kinderen

*'Pearle geeft advies over verantwoord schermgebruik door kinderen.'*

**Soesterberg, 20 augustus 2019 - Kinderogen hebben veel te lijden onder het dagelijkse schermgebruik. Dat kan schade toebrengen aan hun gezichtsvermogen. Bijziendheid is daar een voorbeeld van. Met wat extra aandacht voor je ogen, is de kans op bijziendheid kleiner. Pearle Opticiens geeft daarom tips voor verantwoord beeldschermgebruik door kinderen. Met de Pearle online oogtest voor kinderen kan bekeken worden hoe het met de gezondheid van de ogen van een kind staat.**

Ajmal Akbari, optometrist Pearle Opticiens in Hilversum: "Wij zien helaas steeds meer bijziende kinderen. Dat heeft alles te maken met dat kinderen iedere dag te lang gebruikmaken van smartphones en tablets. Ons advies: verklein de kans op bijziendheid, speel tenminste 2 uur per dag buiten en kijk na iedere 20 minuten op je beeldscherm, 20 seconden in de verte."

### **Oogklachten door schermgebruik bij kinderen**

Kinderen kijken per dag gemiddeld vijf uur naar een scherm. Televisie, mobiel, tablet en computer; kleine en grote kinderen weten tegenwoordig niet beter. Het continu staren naar een beeldscherm kan diverse (oog)klachten veroorzaken, zoals branderige ogen, hoofdpijn en dubbelzien. Kinderen kunnen bovendien bijziend worden door te vaak en te langdurig te kijken naar een scherm. Dat zorgt ervoor dat hun oogbol, die normaal rond is, steeds ovaler wordt. Kinderogen staan dan op een gegeven moment in de 'focus-op-dichtbijstand' en de ogen kunnen dan niet meer goed scherpstellen op afstand. Uit onderzoek is gebleken dat er een duidelijke link is tussen veel en langdurig dichtbij kijken en de groei van het oog. Daarnaast is er sprake van een gebrek aan invallend natuurlijk licht. Buitenspelen is dan ook belangrijk: daglicht doet de ogen goed en daarnaast wissel je het dichtbij kijken af met veraf kijken.

### **Tips voor verantwoord schermgebruik**

In [de nieuwe Pearle-campagne](#) worden tips gegeven om het schermgebruik te verminderen. Zo wordt onder andere de 20-20-2-regel geadviseerd: na 20 beeldschermminuten, 20 seconden in de verte kijken en minimaal 2 uur per dag buitenspelen.

Andere tips:

- Maximaal 1 uur per dag schermtijd voor kinderen van 8 jaar, maximaal 2 uur per dag voor kinderen van 12 jaar.
- Laat kinderen het scherm op minstens 30 centimeter, ofwel armlengte, afstand van hun ogen houden.

Deze richtlijnen helpen het risico op oogklachten te verminderen.

### **Online oogtest\***

Om snel, gratis en gemakkelijk een indicatie te krijgen van de ooggezondheid van je kind, kunnen ouders samen met hun kind een online oogtest doen op de website van Pearle Opticiens. Blijkt hieruit dat het gezichtsvermogen niet optimaal is, dan kun je ervoor kiezen om een professionele oogmeting bij de Pearle opticien of optometrist te doen. De ogen van kinderen tussen 8 en 12 jaar worden gecontroleerd door een optometrist van Pearle. Dat is een oogmeetkundige die vaak ook ondersteunend werk doet voor oogartsen. Kinderen van 12 jaar of ouder kunnen terecht bij de opticien. En kinderen onder de 8 jaar bij de oogarts. Uiteraard kan de online oogtest ook door volwassenen gedaan worden.

Voor de oogtest, ga naar: [pearle.nl/oogtest](https://www.pearle.nl/oogtest)

Voor de schermvoorlichting: <https://www.youtube.com/watch?v=QTb1RxdXXE>

---

\* De online oogtest geeft een indicatie over het zicht, maar geeft niet aan of een zichtoplossing nodig is.

**Noot voor de redactie**

Voor vragen over Pearle Opticiens of deze campagne neemt u contact op met:

Maaïke van Zuilen, T: 06 - 45 63 21 17, E: maaïke@philogirl.nl

**Over Pearle Opticiens**

*Pearle Opticiens is in Nederland marktleider in (zonne)brillen en contactlenzen. Pearle staat voor deskundige oogzorg, voor iedereen betaalbaar. Pearle heeft meer dan 300 winkels door heel Nederland. In iedere winkel kan een afspraak gemaakt worden met een gediplomeerde opticien. Onze HBO-gediplomeerde optometristen die gespecialiseerd zijn in het opsporen van veelvoorkomende oogaandoeningen als glaucoom, macula degeneratie en diabetische retinopathie, zijn in een groot aantal winkels aanwezig. Meer info: [www.pearle.nl/oogmeting/kind](http://www.pearle.nl/oogmeting/kind)*