

Richtlijnen voor beeldscherm

Een aantal zaken dient u in acht te nemen bij beeldschermgebruik

1. Tenzij beroepsmatig, probeer **de tijd achter het beeldscherm zo minimaal mogelijk te houden**. Dit geldt zeker bij **jonge kinderen** bij wie de ogen nog in ontwikkeling zijn. Een duidelijke toename van bijziendheid is bewezen door overmatig dichtbij kijken!
2. Kies steeds het verste scherm. **Hoe dichterbij het scherm** (vb. Gsm), **hoe meer uw ogen inspanning moeten doen om scherp te stellen** (moeten inzoomen). Een grove regel is als volgt: inspanningsnood bij gsm > tablet > laptop > vast scherm.
3. Indien u een multifocale bril gebruikt, pas dan goed de hoogte en de afstand aan; zodat u **door het correcte deel van uw multifocale bril kijkt**, die u optimale ondersteuning bij het scherpstellen biedt
4. De brilsterkte die nodig is om uw ogen optimaal te ondersteunen is **afhankelijk van de afstand**. Een vast scherm vereist soms/vaak een andere bril dan een laptop of tablet.
5. Probeer af en toe van uw scherm op te kijken om uw ogen even in de verte te laten fixeren. De ogen kunnen dan **even 'uitzoomen' en tot rust komen**.