

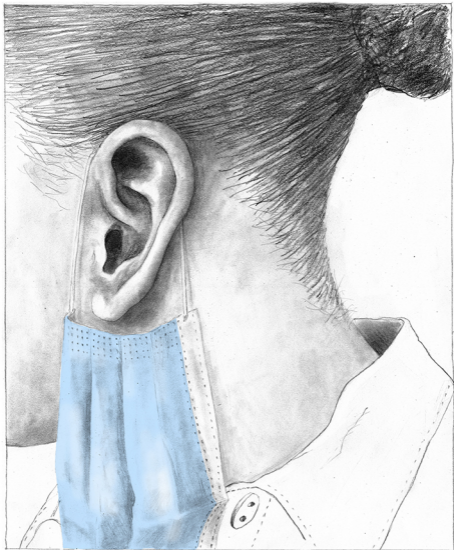
PORTFOLIO

mikko kuiper

ILLUSTRATIONS









De antikraakwacht  
beleeft gouden tijden  
2

Bijspijkeren in de  
zomer: de leukste  
cursussen op internet  
PS30



Onderzoek Levensstijl jongeren moet veranderen

## Kind bijziend door getuut naar scherm

En kwart van de de 13-jarigen kan niet goed in de verte kijken. De beste remedie, aldus onderzoekers van het Rotterdamse Erasmus Medisch Centrum: weg bij het scherm en vaker naar buiten. 'Buitenlicht is goed voor het oog.'

Marcel Wiegman  
#NUTTERJAM

Hoewel het Erasmus MC graag nog een kleine slag om de arm wil houden, laten de voertoppe cijfers uit een langlopend onderzoek onder Nederlandse Rotterdamse kinderen zien dat de bijziendheid (die nu in de verte kunnen kijken) onder kinderen in Nederland hand over hand toeneemt. De groep is vanaf het oude levensjaar groot. Toen was 2,5 procent bijziend, nu 9-jarige leeftijd 13,5 procent en nu bijna een kwart.

Zorgelijk is het zeker, zegt hoogleraar oogheelkunde Caroline Klaver, maar erg verrast door de cijfers is ze ook weer niet. Uit eerder onderzoek was al gebleken dat de helft van de 20-jarigen in Europa bijziend is, de leeftijd waarop het oog is volwassen. Voertig jaar geleden was dat nog een kwart.

### Maatschappelijk probleem

Aanmerkelijk zijn de cijfers over ernstige bijziendheid: een sterke van -6 of meer. Van die groep ontvallen er een op de drie een keer ernstig oogprobleem, aldus Klaver, die kan leiden tot functionele blindheid. Voeger had 5 procent van de Nederlanders een sterke van -6 of meer (hoog bijziend). De verwachting is dat dit toeneemt tot 15 à 20 procent.

Klaver: 'Dat is wat dat betreft een voorbeeld. Daar is 95 procent van de jongeren al bijziend en 15 procent hoog bijziend. Dan kun je wel spreken over een groot maatschappelijk probleem. Daar kunnen we wat van leren: laten we die kinderen niet in alle volgen.'

Als grote boodschapper wordt vaak verwezen naar het toeneemende gebruik van beeldschermen onder kinderen. Goed onderzoek is dat nu, maar duidelijk is volgens Klaver wel dat veel en lang, dichtbij kijken bijziendheid in de hand werkt. Of dat nou om een beeldscherm of om een boek gaat, maakt niet uit.

95%

→ 95% is een voorbeeld, waar schermen onderzoekers. Daar is 95 procent van de jongeren al bijziend, in Nederland is dat 15 procent van de 13-jarigen.

Met verhoogde bijziendheid bezocht is de invloed van licht: een boek daar is een belangrijke oorzaak voor het ontstaan van bijziendheid, bleek vorige maand uit genetisch onderzoek van het Erasmus MC. Bijzondere kinderen uit het Rotterdamse onderzoek bleken ook minder vaak buiten te spelen dan de kinderen zonder oogprobleem.

### Buiten spelen

Klaver: 'Buitenlicht is goed voor het oog. Waar het om gaat is de levensstijl van kinderen. Als die niet verandert, zal in de toekomst een meerderheid van de bevolking bijziend zijn.' Volgens het Erasmus MC zouden kinderen na 20 minuten achter een scherm of boek een tijdje in de verte moeten kijken en minstens 2 uur per dag buiten moeten spelen.

### Maatregelen tegen verslaving

Nu toernemende kritiek op het bedrijf als Apple gebruikers van de iPhone helpen bewaakt met hun telefoon om te gaan, om de snel om zich heen grijpende verslaving aan het apparaat een halt toe te roepen. In 2012, de versie van het besturingssysteem voor mobiele apparaten van Apple die dit najaar uitkomt, zijn daartoe vier hulpmiddelen opgenomen.

Er komt een speciale slaappauze, die ervoor zorgt dat nachtelijke meldingen van 's ochtrends zich later zijn. Gebruikers krijgen ook hulp om overactieve van hun ze hun telefoon gebruiken en kunnen apps een timer geven. Ouders krijgen de mogelijkheid de gebruikelijkheid van hun kinderen te beperken om voor hen te bepalen welke apps ze wanneer en hoe lang mogen gebruiken.

Apple bevestigt met de maatregelen over bereik van twee maanden ouds die in januari van een nieuw systeem. De versies die zorgen te maken over de hoeveelheid die mensen bij smartphones doorbrengen. Of het helpt is de vraag. De wettelijke verkoop als gemeent moment zijn slaappauze of timer uitbreiden.

Nóg grotere televisies  
moeten tv-markt uit  
crisis halen











**Interview**  
De levenslust  
van Joot Prinsen  
HET BLAD 28-37



Stine Jensen, John Kruijssen, Inge de Wit, Ard Schenk, Eveline Crone, Carole Baifjngs & Inga Powilleit



### Verenigde Staten

De president is besmet 3-3  
Het niveau van het debat 13  
De staat van de democratie 14-15

### Coronamaatregelen

Kabinet en burgemeesters  
blijven op elkaar wachten  
IN HET NIEUWS 4-7



### Rolexbende

Hoge straffen geëist voor  
straatroof in Amsterdam-Zuid  
WEEKEND 18-19

## Rutte regelt het

Hij regeert over links en  
over rechts. Door  
ideologie laat hij zich  
niet hinderen. Mark  
Rutte is tien jaar premier.

### Rutte's karakter

Al in de brugklas volgde hij de politiek

### De methode-Rutte

Hij palmt zijn tegenstanders in

### Het land onder Rutte

Zelfredzaamheid als opdocht

### Rutte in Europa

Belangrijk én buitenstaander

### Rutte als premier

Een beetje Kok, een snuffe Lubbers  
WEEKEND 22-32



LESTER VERHOEVEN/STUDIO

Abramovic

## Natuur in zee behouden

Massatoerisme bedreigt de koraalriffen in tropische zeeën. Afval en rioolwater van hotels en cruiseschepen betanden rechtstreeks in zee. Maar toerisme is ook een inkomstenbron en kan helpen natuur te beschermen. Wageningen biologen, economen en sociologen ontwikkelen een methode om de juiste balans tussen toerisme en natuurbehoud te bepalen. In Caribisch Nederland en Zuidwest-Azië onderzoeken ze hoe het toerisme reageert op veranderingen en kijken ze met lokale partijen naar oplossingen, zoals afvalwaterzuivering. Hoe denkt u dat toerisme kan bijdragen aan natuurbehoud? [Zie: wur.nl/aee/eev](http://zie.wur.nl/aee/eev)



Voor Stichting Werelderfgoed  
Kinderdijk zoeken wij een

### Directeur- Bestuurder

[www.publicspirit.nl](http://www.publicspirit.nl)

PUBLIC SPIRIT

Lucas  
Onderwijs

Lucas Onderwijs zoekt een  
**directeur bureau**

[www.lucasonderwijs.nl](http://www.lucasonderwijs.nl)

WESSELO & PARTNERS  
Selectie du or

(Interim)  
Algemeen  
Directeur  
nodig?

[ebbinge.nl](http://ebbinge.nl)

legalpeople

ADVOCATEN, RECHTSADVOCATEN, MEDIATORS

pag. 8

Legal Counsel (parttime)

[legalpeople.nl](http://legalpeople.nl)

JAARGANG 85 no. 3 PRIJS €4,50  
www.aa.nl

Rechtspraak in de Letteren van 1997 tot 2002  
met een 4.000.000.000 en 100.000.000 uur



9 771046 300243



---

# ps



**Even ademhalen: Shelter City Amsterdam biedt onderdak aan  
activisten in het nauw 30 / Kees Raat, verliefd op chocola, schreef  
de *Chocoladebijbel* 32 / 4x razend slim hergebruikt 33 / Lips 38**











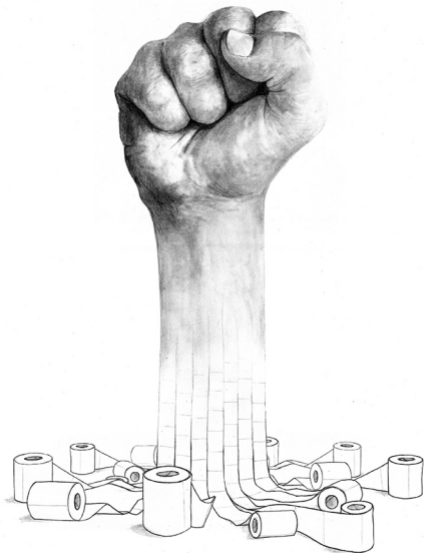




ps



**Met de hand op het hart: meer Amsterdammers zouden moeten leren reanimeren 28 / Jeu de Boulevard – gezelligheid in De Aker 27**  
Meer geld, minder drama 32 / Lips & strips 38 / Weekentips 39





INFO@MIKKO.AMSTERDAM  
WWW.MIKKO.AMSTERDAM  
+31 6 42 68 30 74  
KORTE LEIDSEDWARSSTRAAT 70B  
1017 RD AMSTERDAM