

PORTFOLIO

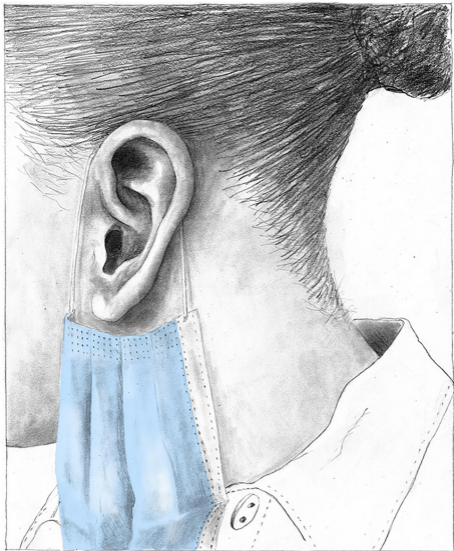
mikko kuiper

ILLUSTRATIONS











© 2000

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

Een kwart van 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 Wiggins
ANALYSE

Hoewel het Erasmus MC gaat 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 (dichte in de verte kunnen kijken) onder kinderen in Nederland hand over hand toeneemt. De groep is vanaf het zesde levensjaar groot. Toen was 2,5 procent bijzigt, op 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 bijzigt is, de leeftijd waarop het oog is volwassen. Voortijdig geboren was dat nog een kwart.

Maatschappelijk probleem

Aanvullend zijn de cijfers over ernstige bijziendheid: een sterke van -6 of meer. Van die groep met zwaar bijziendheid is de helft ernstig oggeprobleem, aldus Klaver, die kan leiden tot functionele blindheid. Vroeger had 5 procent van de Nederlanders een sterke van -6 of meer (hoog bijzigt). 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 bijzigt en 15 procent hoog bijzigt. Dat kan je wel spreken over een groot maatschappelijk probleem. Daar kunnen we wat van leren: laten we die kinderen niet in alle volgen.'

Als grote boesdoener wordt vaak verwezen naar het toeneemende gebruik van beeldscherm

95%

→ Acht is een voorbeeld, waar schaven onderzoekers. Daar is 95 procent van de jongeren al bijzigt. In Nederland is dat 15 procent van de 13-jarigen.

men onder kinderen. Goed onderzoek is dat nooit, 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.

Mit achterhaaldigheid bezeten is de invloed van licht: een boek daar is een belangrijke aanpak voor het ontstaan van bijziendheid, bleek vorige maand uit genetisch onderzoek van het Erasmus MC. Bijzichte kinderen uit het Rotterdamse onderzoek bleken ook minder vaak buiten te spelen dan de kinderen zonder oggeprobleem.

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 bijzigt 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 pas 's ochtrends zichtbaar zijn. Gebruikers krijgen ook hulp om overactieve van hun ze hun telefoon gebruiken en kunnen apps een timer geven. Daarmee krijgen de mogelijkheid de gebruikstijd van hun telefoon te beperken om ervoor te zorgen dat de gebruiker de telefoon niet te lang in de hand houdt.

Apple heeft een voorstel met de maatregelen om bereik van twee aanbestedingsdiensten waarvoor een nieuw systeem voorgesteld. De aanbesteding zal worden uitgevoerd op de manier die de meest op smartphones doorbrengen. Of het helpt is de vraag. De wettelijke krapte 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 28-27



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
bleven 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 opdacht

Rutte in Europa

Belangrijk én buitenstaander

Rutte als premier

Een beetje Kik, een snuffe Lubbers
WEEKEND 22-32



LESTER/STUDIO PUNTO

advertentie

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)

WAGENINGEN
UNIVERSITY & RESEARCH

www.wur.nl



Voor Stichting Werelderfgoed
Kinderdijk zoeken wij een

**Directeur-
Bestuurder**

www.publicspirit.nl

PUBLIC SPIRIT

Lucas

Lucas Onderwijs zoekt een
directeur bureau

www.weselo.nl

WESSELO & PARTNERS
Selectie du or

(Interim)
Algemeen
Directeur
nodig?

ebbinge.nl

IAA ROMAN 85 no. 3 PRIJS €4,50
www.iaa.nl

Bevestigingsnummer: L16800001 of 10010010002
netnummer: 020-6648484 of 020-6648485



9 771048 300243

legalpeople

ADVOCATEN MAATSCHAPPIJ VAN DE OOSTERDIJKEN

pag. 8

Legal Counsel (parttime)

legalpeople.nl



ps



**Even ademen: 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**





Huishoudapps

Run je huishouden als een bedrijf
LEVEN MET WEEKEND

Fred Westerbeke, Lorraine Daston, Arnon Grunberg, Sari van Veenendaal, Mariët Meester



CORONAVIRUS

Hang naar controle

In tijden van grote onzekerheid zijn mensen op zoek naar houvast en bescherming.

IN HET NIEUWS 10-11, OPNIEER 4-5, ECONOMIE 2-3

Ziekenhuis
Corona waart hier door de gangen

IN HET NIEUWS 14-16

Onderwijs
Advies van ervaren thuisonderwijzers

WEEKEND 22-23

Ondernemers
De veelzucht van creatieve bedrijven

ECONOMIE 14-16

Pandemie
Lessen van de Spaanse griep

WETENSCHAP 2-3



James Lovelock | Profet van Moeder Aarde
WETENSCHAP 6-7



Staphorst | De dokter en de dominee
WEEKEND 24-26

Advertentie

legalpeople
ENGLISH SPEAKING LEGAL FIRM
pag. 7, 17
Manager legal
Legal Counsel Capital Markets
legalpeople.nl

De stand van zaken en de toekomst van gepersonaliseerde zorg

21 maart bij uw kantoor

Galan Groep | Krimpenerwaard
Gemeentesecretaris/Algemeen Directeur Krimpenerwaard
1440 Toon Harbers | www.galgroep.nl

Bestman
Voor de SED organisatie (Stede Broec, Enkhuizen en Drechtland) zoekt Bestman
DOMENMANAGERS en AFDELINGSHOOFDEN
Kijk voor meer informatie op www.bestman.nl

MARGAARDE NO. 140 PBLIS 64,20
BANKREKENING
Bank voor de Kredietinstelling
08 975021 | www.08975021.nl | 030 2014320
7 10114 021041

Interim CRO Restructuring nodig?
Denk vooral aan Ebbinge
020 5 725 725







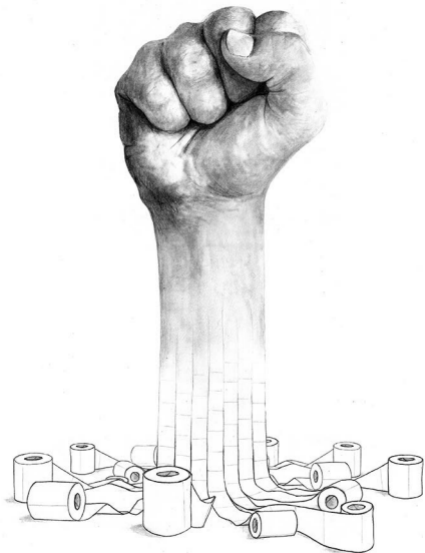


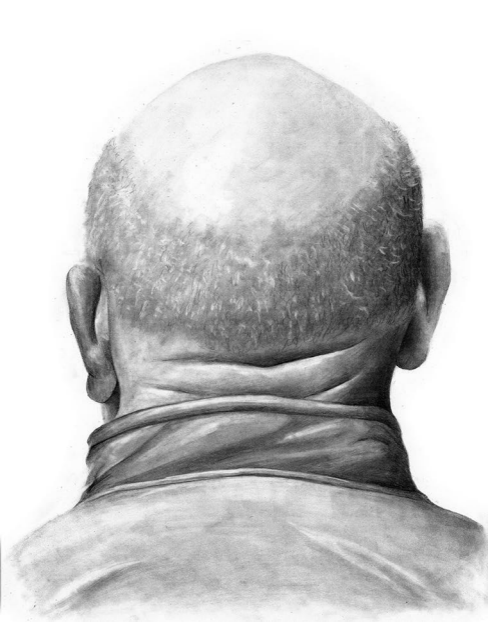


ps



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