

# Leefstijladvies voor maculapatiënten

## Aanbeveling 4a uit [NOG-Uitvoeringsplan](#)

Voor inhoudelijke vragen of tips over deze aanbeveling kunt u terecht bij Karin Littink van de NOG-commissie Duurzaamheid: [k.littink@gmail.com](mailto:k.littink@gmail.com).

Er zijn op dit moment 66.000 patiënten met neovasculaire LMD en 500.000 mensen met een intermediaire voorstadium van LMD (bron: OpenDIS, Maculavereniging). Door vergrijzing zal dit aantal toenemen. De prognose is dat de prevalentie met 50% zal groeien richting 2040. Aangetoond is dat leefstijlveranderingen – zoals stoppen met roken, gezonde voeding en voldoende beweging – het risico op LMD met 50% kunnen verlagen en de progressie kunnen vertragen (bron: Richtlijn *Leeftijdsgebonden Maculadegeneratie* (2023)). Om deze reden is dit leefstijladvies opgenomen in het NOG-Uitvoeringsplan Green Deal.

### Oogfonds

Uit gesprekken met LMD-patiënten blijkt dat er behoefte is aan begrijpelijke, concrete en betrouwbare informatie over wat patiënten zelf kunnen doen om hun zicht te behouden. Juist bij een aandoening waarvoor geen genezing bestaat, zoals LMD, kan dit het verschil maken tussen passiviteit en regie over eigen gezondheid. Om oogartsen hierin te ondersteunen, heeft het Oogfonds in samenwerking met de subcommissie Duurzaamheid van het NOG uitdeelkaartjes en notitieblokjes ontwikkeld. Deze zijn op het NOG-congres 2025 uitgedeeld en eind mei 2025 naar alle oogheelkundige klinieken in Nederland verstuurd. De kaartjes zijn na te bestellen via [mijnogen@oogfonds.nl](mailto:mijnogen@oogfonds.nl).

### Notitieblokjes en uitdeelkaartjes

Op de notitieblokjes staat een visuele uitleg van het oog, met ruimte om aantekeningen voor de patiënt te maken. Op de achterzijde staat het webadres [oogfonds.nl/oogarts](https://oogfonds.nl/oogarts), met een verwijzing naar toegankelijke informatie over voeding, recepten en leefstijl. De uitdeelkaartjes zijn klein en ideaal om mee te geven als er weinig tijd is. Op de uitdeelkaartjes staat dezelfde verwijzing naar de Oogfonds-pagina. De pagina bevat onderbouwde adviezen over het mediterrane dieet, het belang van omega 3-vetzuren en de rol van gekleurde groenten. Ook wordt uitgelegd waarom stoppen met roken en bewegen essentieel zijn. Patiënten kunnen gratis een receptenboekje aanvragen en vinden er tips om hun leefstijl aan te passen op een manier die bij hun situatie past.



### Stappenplan

Om met leefstijladvies voor macula-patiënten aan de slag te gaan, kunt u het volgende doen:

1. Bespreek tijdens een MDO of vakgroepoverleg hoe jullie op de afdeling leefstijladvies aan maculapatiënten willen implementeren.
2. Als u de notitieblokjes en uitdeelkaartjes nog niet heeft, bestel deze dan door te mailen naar [mijnogen@oogfonds.nl](mailto:mijnogen@oogfonds.nl).
3. Leg de notitieblokjes en uitdeelkaartjes klaar op de poli zodat oogartsen en assistenten ze gemakkelijk kunnen pakken.
4. Besteed tijdens consulten aandacht aan het belang van leefstijl. Benoem waarom leefstijl belangrijk is ("Met goede voeding kunt u het risico op achteruitgang verminderen"). Geef patiënten een notitieblokje/kaartje mee zodat ze zich thuis verder kunnen verdiepen. Vraag bij een volgend consult of de patiënt de informatie heeft bekeken.
5. Bespreek tijdens een MDO of vakgroepoverleg hoe het gaat met de implementatie van leefstijladvies en bespreek eventueel hoe het beter kan.