

# Beeldgebruik bij flitsgevoelige epilepsie

Informatie en tips voor makers van bijvoorbeeld een:

- Film(pje)
- Videoclip
- Animatie
- Lichtshow
- Attractie
- Computerspelletje
- Social media post
- Tentoonstelling

## Waarom rekening houden met visuele prikkels?

**Zo'n 5% van de mensen met epilepsie is gevoelig voor visuele prikkels, zoals lichtflitsen, zonlicht, streeppatronen of kleurwisselingen.** Zij krijgen hierdoor epileptische aanvallen. Andere namen voor lichtflitsgevoelige epilepsie zijn: visueel gevoelige epilepsie of fotosensitieve epilepsie. Ook veel mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) of andere hersenaandoening hebben last van prikkelgevoeligheid, zoals overgevoeligheid voor licht.

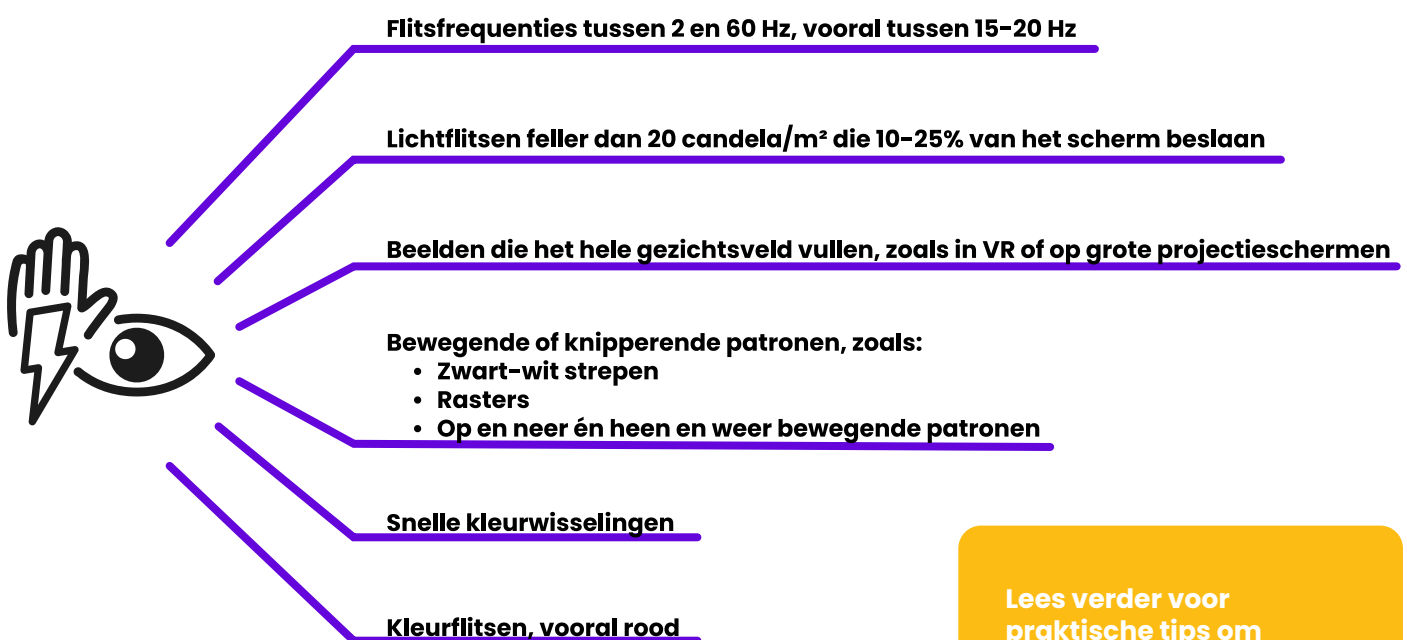
Uit een onderzoek van de NPO blijkt dat **7 op de 10 Nederlanders weleens overprikkeld raken**, bijvoorbeeld door licht of drukke beelden. Bijna **1 op de 4 ervaart dit zelfs regelmatig**. Vooral jongvolwassenen zijn hier gevoelig voor.

Overprikkeling beïnvloedt ook hoe mensen media gebruiken:

- **39%** vermijdt soms het nieuws om overprikkeling te voorkomen.
- **45%** gebruikt hulpmiddelen zoals een zonnebril.

**Conclusie: Overprikkeling komt veel voor en heeft invloed op hoe mensen naar media kijken. Het is dus belangrijk om content en beeldmateriaal te maken die hier rekening mee houdt.**

## Wat zijn risicovolle visuele elementen?



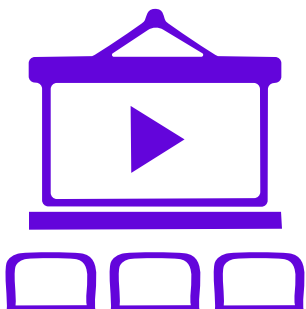
Lees verder voor praktische tips om risico's te verkleinen.

## Praktische tips: Hoe kun jij als maker de risico's kleiner maken?



### Bij het maken van een product met wisselende beelden

- Houd rekening met de **risicovolle elementen** die op de vorige bladzijde genoemd zijn.
- Gebruik **rustige overgangen** in plaats van plotselinge flitsen of kleurwisselingen.
- **Vermijd herhalende patronen** (bijv. stroboscopisch effect, strepen).
- **Beperk helderheid en contrast** van beelden.
- Zorg voor **(visuele) rustmomenten** tussen bewegende scènes.
- **Test je materiaal met software** die risico's voor flitsgevoelige epilepsie opspoot. Een aantal suggesties (let op: dit is een opsomming. Het zegt niets over de kwaliteit van een product):
  - [Photosensitive Epilepsy Analysis Tool \(PEAT\)](#)
  - [Harding Flash and Pattern Analyzer \(FPA\)](#)
  - [Luma](#) (van Includia)
  - [IRIS](#) (Electronic Arts)
  - [Flikcer](#)
  - [EpiScan](#)



### Bij tentoonstellingen of filmvertoningen

- **Geef vooraf een duidelijke waarschuwing** bij mogelijk risicovolle beelden.
- **Gebruik hiervoor het icoon én de tekst** die EpilepsieNL heeft ontwikkeld, zie [epilepsie.nl/over-epilepsie/waarschuwing-icoon-flitsen-en-patronen/](https://epilepsie.nl/over-epilepsie/waarschuwing-icoon-flitsen-en-patronen/)
- Bij interactieve installaties: Laat de bezoeker **zelf de controle houden** over het tempo van beeldwisselingen.
- Zorg voor een **veilige kijkafstand** (minimaal 2 meter van schermen).

### Verder goed om te weten

- Regelgeving over flitsgevoelige content verschilt per land.

### Bron

Deze pagina is gemaakt met informatie uit het artikel:

[Fisher et al. \(2022\), Visually sensitive seizures: An updated review by the Epilepsy Foundation, Epilepsia.](#)

### EpilepsieNL

Wij zijn er voor alle mensen met epilepsie en hun naasten. Samen zorgen we voor een beter leven voor mensen met epilepsie.

Met jouw gift kunnen we informatie over epilepsie, zoals in deze folder, blijven delen. Wil je helpen? Scan dan de code. Iedere bijdrage maakt een verschil.



### Meer weten?

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen over epilepsie?

Kijk dan op [epilepsie.nl/over-epilepsie](https://epilepsie.nl/over-epilepsie) of bel de Epilepsielijn (030 634 40 64)