

Een goed zicht

In het dagelijkse leven is het zicht essentieel. Autorijden, naar school gaan, sporten, lezen of de computer gebruiken, ... zowel bij professionele activiteiten als tijdens de vrije tijd maakt u voortdurend gebruik van uw ogen. Oogklachten kunnen een grote invloed hebben op onze dagelijkse activiteiten. Draag daarom zo goed mogelijk zorg voor uw ogen en raadpleeg op tijd een oogarts in geval van problemen.



I. DE MEEST FREQUENTE GEZICHTSSTOORNISSEN

BIJZIENDHEID

Een bijziend persoon ziet alles in de directe omgeving heel duidelijk terwijl wat op een afstand is erg wazig lijkt. Om dit te corrigeren is een “minus-lens” nodig. Die verzwakt het oog optisch waardoor ook een duidelijk zicht in de verte mogelijk is.

VERZIENDHEID

Een verziend persoon ziet alles wat op een afstand is duidelijk terwijl voorwerpen die dichtbij zijn wazig lijken. Om dit te corrigeren is een “plus-lens” nodig die aanvullende optische sterkte geeft zodat voorwerpen in de directe omgeving duidelijk zichtbaar zijn.

ASTIGMATISME

Astigmatisme is een veel voorkomende visuele afwijking die veroorzaakt wordt door een onregelmatig gevormd hoornvlies. Het oppervlak van het hoornvlies is ellipsvormig zoals een rugbybal. Hierdoor worden de lichtstralen onregelmatig gebroken, wat ervoor zorgt dat het zicht vaag is op de meeste afstanden. Astigmatisme is doorgaans erfelijk, maar ook weinig licht en teveel inspannend werk voor de ogen kunnen een invloed hebben.

MACULADEGENERATIE

De macula of gele vlek van het netvlies zorgt voor de centrale gezichtsscherpte die we gebruiken bij het lezen of de uitvoering van fijne taken. Bij maculadegeneratie werkt de macula minder goed, waardoor de centrale gezichtsscherpte vermindert. De centrale delen van het zicht zijn wazig, vervormd of vlekkelig, terwijl de delen aan de zijkant nog steeds normaal zijn. Risicofactoren zijn: leeftijd, erfelijkheid, roken en zonlicht.

GLAUCOOM

Glaucoom is een aandoening van de oogzenuw die meestal gepaard gaat met verhoogde oogdruk. Dit geeft echter niet onmiddellijk klachten waardoor de ziekte een

hele tijd kan evolueren zonder dat u er zich van bewust bent. Glaucoom leidt geleidelijk aan tot het verlies van delen van het gezichtsveld, later tot vermindering van het zicht en na een lange evolutie zelfs tot volledige blindheid.

CATARACT

Bij cataract vertroebelt de ooglens, wat een wazig beeld oplevert. Een aangepaste bril of lenzen kunnen in het begin eventueel soelaas brengen. Bij een duidelijke lens vertroebeling met een storende vermindering van de kwaliteit van het zicht, wordt de ooglens vaak door een operatie verwijderd en vervangen door een kunstlens. Cataract kan veroorzaakt worden door sommige oogaandoeningen, door diabetes of door het gebruik van sommige geneesmiddelen zoals cortisone. Meestal komt deze aandoening voor bij mensen met een toenemende leeftijd (meestal na 65 jaar).

PRESBYOPIE

Het verouderingsproces brengt ook gezichtsstoornissen met zich mee. De ooglens is minder elastisch en past zich trager aan. Bij korte afstanden wordt het scherpstellen van de ogen steeds moeilijker, waardoor u het leeswerk op een grotere afstand van uw ogen houdt om het nog te kunnen lezen.

DROGE OGEN

Indien de ogen onvoldoende vochtig gehouden worden, ontstaan droge ogen. Dit is onaangenaam, maar kan ook leiden tot een slechter zicht.

Mogelijke oorzaken: ouderdom, leef- en werkomgeving, het dragen van contactlenzen en het gebruik van sommige geneesmiddelen.

COMPUTER-ZICHTSYNDROOM

Regelmatig aan de computer werken kan voor vermoeide en droge ogen zorgen. Dit kan aanleiding geven tot het Computer Vision Syndrome (CVS). Om het computer-zichtsyndroom te vermijden is het belangrijk om op te letten voor de symptomen. De meest voorkomende symptomen zijn:

- droge of brandende ogen;
- lichtgevoeligheid en wazig zicht;
- oogvermoeidheid en hoofdpijn.

 [Enkele tips ter preventie van het computer-zichtsyndroom:](#)

Oog oefeningen

- Tip 1: Knipper regelmatig met uw ogen. Traanvocht reinigt namelijk uw ogen.
- Tip 2: Kijk regelmatig eens van uw scherm weg. Voor uw ogen heeft dit hetzelfde effect als goede strekoefeningen voor uw lichaam.
- Tip 3: Kijk naar een punt in de verte. Hou nu een vinger verticaal ongeveer 10 cm voor uw neus. U zult een dubbel beeld van uw vinger zien. Beweeg nu uw vinger van u af en naar u toe. Hoe vaker u dit herhaalt, hoe beter.
- Tip 4: Wrijf de binnenkant van uw handen tegen elkaar tot ze warm worden. Leg de muizen van uw hand op uw ogen. Door de warmte zullen uw ogen ontspannen.

Pas uw bureau een beetje aan:

Tip 1: Plaats uw computer zodat alle ramen zich aan de zijkant van uw scherm bevinden.

Tip 2: Stel zonnewering voor de ramen zodanig af dat het zonlicht niet op het scherm of in uw ogen schijnt.

Tip 3: Schakel te felle plafondverlichting uit.

Tip 4: Zet uw bureaulamp op een plek waar hij niet weerspiegelt.

Tip 5: Bevestig een schitteringsfilter op uw scherm.

Tip 6: Plaats uw scherm op ongeveer 50 tot 65 cm van uw hoofd.

Tip 7: Maak uw scherm af en toe schoon en plaats uw documenthouder zo dicht mogelijk bij het scherm.

Tip 8: Stel de helderheid en het contrast van uw scherm in. U moet het helderheidsniveau aanpassen aan de helderheid in de ruimte. Wanneer u dit gedaan hebt, stelt u het contrast bij tot de hoogste hoeveelheid die comfortabel is.

II. DRAAG ZORG VOOR UW OGEN

Door zorg te dragen voor uw ogen kunt u ze preventief beschermen. Houd rekening met deze richtlijnen om het risico op aandoeningen te verkleinen.

GEZONDE VOEDING

Gezonde voeding is belangrijk voor de ogen. Hoewel genetische factoren vaak een rol spelen bij oog-aandoeningen, heeft gezonde voeding een rechtstreekse invloed die de risico's kan helpen beperken. Voorna-

melijk groenten en fruit zijn belangrijk om de ogen te beschermen tegen aandoeningen aan de ogen.

VERMIJD ROKEN

Roken of in een rokerige omgeving verblijven zorgt voor geïrriteerde ogen. Bovendien verhoogt roken duidelijk het risico op het ontwikkelen van maculadegeneratie.

DRAAG EEN ZONNEBRIL BIJ FEL ZONLICHT

Gebruik een zonnebril die de schadelijke stralen van de zon voldoende tegenhoudt. Ook voor kinderen is het belangrijk om bij fel zonlicht een zonnebril te dragen.

GOEDE LEESAFSTAND

Houd een afstand van minstens 30 cm bij lezen, schrijven of op de computer werken. Bij onvoldoende afstand beschadigt u de ogen niet, maar raken ze wel sneller vermoeid. Dit kan leiden tot slechter comfort, zoals bijvoorbeeld hoofdpijn en pijnlijke ogen.

CONTROLE BIJ DE OOGARTS

Wie ouder is dan 40 gaat het beste tweemaal per jaar langs bij zijn oogarts om ouderdomsaandoeningen, zoals maculadegeneratie en glaucoom, preventief op te sporen. Als u ouder bent dan 50 gaat u het beste jaarlijks langs.

Ontdek de Liberale Mutualiteit op
www.liberalemutualiteit.be

Liberale Mutualiteit Provincie Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109

2000 Antwerpen

☎ 03/203.76.00 – ☎ 03/225.02.35

info@lmpa.be

Liberale Mutualiteit van Brabant

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02/209.48.11 – ☎ 02/219.01.54

info@mut403.be

Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen

Revillpark 1

8000 Brugge

☎ 050/45.01.00 – ☎ 050/45.01.02

info@lmwvl.be

Liberale Mutualiteit van Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09/223.19.76 – ☎ 09/224.11.74

infocomm@libmutov.be

Liberale Mutualiteit Limburg

Geraetsstraat 20

3500 Hasselt

☎ 011/29.10.00 – ☎ 011/22.20.67

info@lml.be

Liberale Mutualiteit – Vlaams Gewest

Priemelstraat 22

1730 Asse

☎ 02/452.90.10 - 02/454.06.70 – ☎ 02/452.62.20

info@lmvlg.be

Verantwoordelijke Uitgever:

Geert Messiaen, Livornostraat 25, 1050 Brussel

Editie februari 2012



Uitgave van de Liberale Mutualiteit

*Het oog
wil ook wat!* ★

**UW GEZONDHEID,
ZÓ WERKT U ERAAN!**