

# De optometrist kan meer dan u denkt



“Negen van de tien oogklachten kunnen worden behandeld door een optometrist bij een optiekzaak”



optiekzaak, wanneer deze een optometrist in huis heeft, zoals in de optiekzaken van Oogwereld.”

## NAAR DE OPTIEK IN PLAATS VAN HET ZIEKENHUIS

Een optometrist kan eveneens klachten verminderen bij ernstigere oogaandoeningen, zoals MD of staar, vertelt Zweers. “Wanneer dit in een vroeg stadium wordt ontdekt, kan de oogmeetskundige middels een behandeling, of een advies over een gezondere levensstijl, klachten verminderen en het proces vertragen.” Negen van de tien oogklachten kunnen worden behandeld door een oogmeetskundige buiten het ziekenhuis, benadrukt hij. “Waardoor je als patiënt niet hoeft te dealen met lange wachttijden.” Van alle specialismen in het ziekenhuis heeft oogheelkunde, wanneer het geen spoed betreft, gemiddeld een van de langste wachttijden, legt hij uit. “Als gevolg van de vergrijzing en het feit dat het vaak tijd kost om de juiste behandeling voor oogproblemen te vinden, zijn er lange wachttijden bij de polikliniek oogheelkunde en soms zelfs patiëntenstops. Daarom is het goed om te weten dat je voor minder complexe zorg, die geen operatie betreft, ook bij de optometristen van Oogwereld terecht kunt.”

Laagdrempelige oogzorg is belangrijk in het voorkomen van onherstelbare oogschade, vertelt Zweers. “Klachten zijn doorgaans op te lossen, behalve wanneer men er te lang mee door blijft lopen.” Onderschat je klachten dus niet, benadrukt hij. “En laat er tijdig naar kijken. Zeker nu de zomer eraan komt en het uv-licht vele malen sterker is dan de rest van het jaar.”

Oogwereld is een groep van 50 gerenommeerde en zelfstandige optiekzaken door heel Nederland.

De gediplomeerde opticiens, contactlensspecialisten en optometristen bieden excellente oogzorg en werken met de meest geavanceerde oogmeetapparatuur. Alle oogcontroles vinden plaats onder volledige eindverantwoordelijkheid van een optometrist.

Meer weten? Ga naar [www.oogwereld.nl](http://www.oogwereld.nl)

Heeft u regelmatig last van droge, jeukende of juist tranende ogen? Grote kans dat een teveel aan uv-straling de boosdoener is. Met een relatief simpele en laagdrempelige behandeling, wordt erger vaak voorkomen.

door auteur



“Een zonnebril is ‘zonnebrand voor de ogen.’”

Uv-straling heeft invloed op de huid, maar ook op onze ogen. Zowel op zonnige dagen, als op ogenschijnlijk bewolkte, dringt de ultraviolette straling door tot op de aarde. Langdurige blootstelling kan droge, rode, jeukende ogen veroorzaken, ooglidirritaties en zelfs

een overgevoeligheid voor licht. Op de lange termijn kan dit leiden tot een versnelde veroudering van het netvlies, ook wel maculadegeneratie (MD) genoemd, en permanent wazig zicht; staar.

## EEN GOEDE ZONNEBRIL

Oogproblemen kunnen relatief makkelijk worden voorkomen, stelt Timo Zweers, manager optometrie bij Oogwereld, een groep van vijftig optiekzaken, gerust. “Het klinkt ontzettend voor de hand liggend, maar een goede zonnebril is de meest efficiënte manier in het voorkomen van milde en uiteindelijk permanente oogschade.” Een goede zonnebril betekent glazen met uv-filter, legt hij uit. “Die kun je herkennen aan een sticker met de vermelding 100% UV of UV 400.” Lang niet iedereen draagt echter een zonnebril met een goede uv-filter, weet hij uit ervaring, en bovendien niet altijd op de juiste momenten. “Veel mensen zetten een zonnebril op als het zonnig, warm weer is. Maar ook op minder zonnige dagen kan er een grote hoeveelheid wit licht aanwezig zijn, waardoor een zonnebril toch verstandig is.” Wit licht-dagen zijn gemakkelijk te herkennen, legt hij uit. “Stap je naar buiten en knijp je automatisch met je ogen? Zet dan je zonnebril op!”

## ZONNEBRAND VOOR DE OGEN

Ook kinderoogen zijn gevoelig voor uv-straling; hun pupil is groter en de ooglens bevat minder beschermend pigment dan die van volwassenen. Jonge ogen hebben er daarom eveneens baat bij om regelmatig beschermd te worden door een goede zonnebril. “Met spelen is dat lastig”, weet Zweers uit ervaring, “maar wanneer je bijvoorbeeld met de kinderen op de fiets zit, of in de zomer aan het strand bent, is het wel degelijk aan te raden.” Hoewel kinderen een zonnebril doorgaans niet uit zichzelf opzetten, kun je ze er wel aan laten wennen. “Dat doe ik met mijn eigen kinderen ook. Zijn we aan het strand, dan leg ik ze uit dat een zonnebril ‘zonnebrand voor de ogen’ is. Dat snappen ze, en ze merken na verloop van tijd zelf verschil.” Hebben uw (klein) kinderen na een dag zon alsnog last van droge of rode ogen? “Druppel dan een hydraterend oogdruppeltje in de ogen”, adviseert hij. “Dat geeft snel verlichting.”

## PERMANENTE SCHADE VOORKOMEN

Wanneer volwassen ogen gevoelig of geïrriteerd zijn als gevolg van een teveel aan uv-straling, kunnen klachten eveneens worden verminderd door oogdruppels. “Een optometrist kan dan middels onderzoek bepalen welke het meest geschikt zijn”, vertelt Zweers. “Of een ooglidreiniging adviseren. Wanneer het bijvoorbeeld al langere tijd voelt alsof er een zandkorreltje in je oog zit; een indicatie voor droge ogen.” Zo’n ooglidreiniging wordt altijd verzorgd door een oogheeskundig specialist, legt hij uit. “Die de oogleden door middel van een roterend sponsje, pijnloos reinigt, waardoor de traanfilmconditie verbetert. Deze behandeling kan in een ziekenhuis plaatsvinden, maar ook bij een