



BETER ZIEN

Tips voor goed zicht en gezonde ogen,
ook bij het ouder worden.

BETER ZIEN

Goed kunnen zien is een groot goed.

In druk verkeer is scherp zicht van levensbelang. Binnenshuis verkleint een heldere blik het risico op stoten en vallen. Bovendien is het heerlijk om te genieten van wat er om ons heen is te zien: een lachend kind, een vogel op het balkon, een mooi programma op televisie. Veel mensen doen zichzelf tekort door geen bril of de verkeerde bril te dragen. Bij oogcontroles of bij een rijbewijskeuring blijkt regelmatig dat bril dragers te weinig zien met de bril die ze dagelijks op hebben. Oogaandoeningen blijven vaak lang onopgemerkt. Wanneer u minder ziet, is daar meestal iets aan te doen. In deze brochure leest u hoe.

INHOUD

| | |
|---|----|
| Goed zien en ouder worden | 3 |
| Oogaandoeningen | 4 |
| Naar de opticien, de optometrist, de huis- of oogarts of het expertisecentrum | 7 |
| Hulpmiddelen | 10 |
| Tips | 12 |
| Handige websites en telefoonnummers | 14 |
| Colofon | 16 |

GOED ZIEN EN OUDER WORDEN

Veroudering hoort bij het leven.

Ook ogen worden ouder. Jonge ogen hebben een lens die gemakkelijk van vorm verandert. Vanaf het 40^{ste} levensjaar begint de oog lens stugger te worden. De meeste mensen merken dat doordat ze een boek of de krant minder gemakkelijk kunnen lezen ('ouderdomsverziendheid'). Sommige zien minder goed in de verte (dit staat bekend als bijziendheid). Met een bril of contactlenzen zijn ver- en bijziendheid doorgaans volledig te corrigeren. Een goed zicht is voor de meeste senioren tot op hoge leeftijd mogelijk.

Oogaandoeningen

Slecht zicht kan een gevolg zijn van een oogaandoening, zoals staar, netvliesveroudering of glaucoom. Deze komen met het ouder worden vaker voor, net als netvliesafwijkingen bij diabetes. Regelmatige controle en tijdige behandeling kan in veel gevallen blijvende schade voorkomen of beperken. Zie voor meer informatie over oogaandoeningen pagina 6. Ook bij niet te behandelen slechtziendheid is een tijdige diagnose belangrijk. Hulpmiddelen voor het dagelijks gebruik kunnen het leven dan een stuk veraangenamen (zie pagina 10).

Waar of niet waar?

'Goedkope leesbrillen zijn net zo goed als aangemeten leesbrillen.'

Waar en niet waar. Sommige mensen doen zichzelf tekort met een leesbril van de drogist of een warenhuis. Een goedkope leesbril is namelijk standaard: de sterkte van beide glazen is gelijk en eventuele speciale aanpassingen voor uw ogen zitten er niet in. Als een standaardbril precies is wat uw ogen nodig hebben, kunt u daarmee goed en goedkoop uit zijn. Een aangemeten leesbril houdt rekening met een verschil in sterkte tussen beide ogen, cilinderafwijkingen en de afstand tussen uw pupillen. Als uw ogen dit nodig hebben, is een leesbril op maat beter. Een aangemeten leesbril is altijd duurder.

OOGAANDOENINGEN

Met het ouder worden, neemt de kans op oogaandoeningen toe.

Langzaam toenemend wazig zien, pijn of dubbel zien kunnen een voorbode zijn van een oogprobleem. Vaak merkt u daar in het begin weinig van. Ga daarom bij twijfel naar de huisarts. Ook als u lichtflitsen ziet of als het lijkt alsof u door een tunnel kijkt, is dat een signaal om naar de dokter te gaan.

Suikerziekte

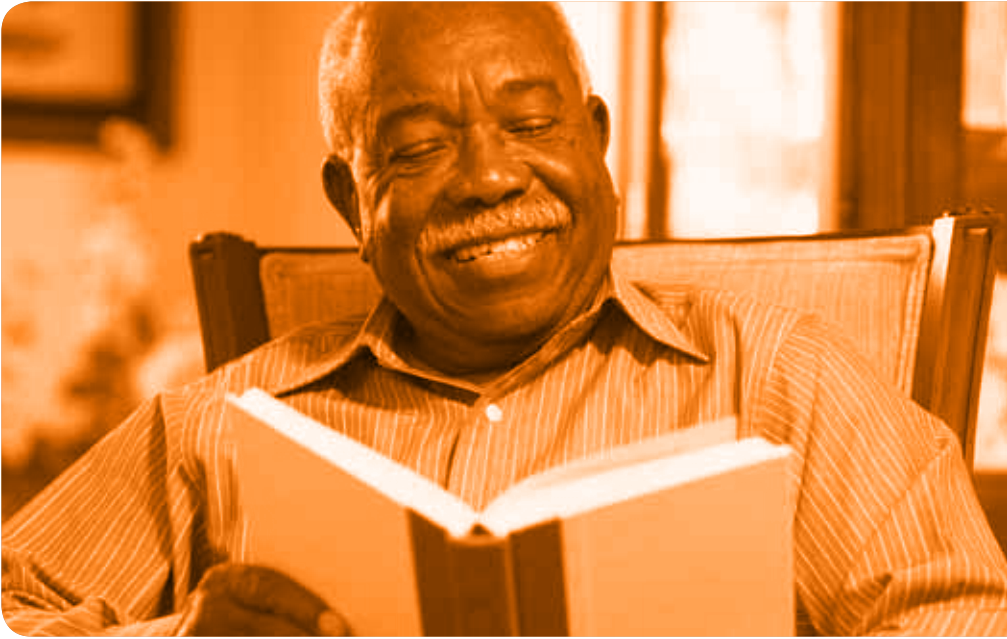
Suikerziekte (diabetes mellitus) kan leiden tot schade aan de kleine bloedvaten in het netvlies. Een goede behandeling van de diabetes, beperkt de kans op beschadigingen. Wanneer de bloedvaten in uw netvlies toch zijn beschadigd, kan de oogarts ze met laserstralen behandelen. Op die manier is slecht zicht in de meeste gevallen te voorkomen of uit te stellen. Ook bij mensen die nog niet weten dat ze diabetes hebben, kan al schade optreden. Diabetespatiënten doen er goed aan hun netvlies regelmatig te laten controleren door de oogarts, optometrist of bij een huisartsenlaboratorium dat netvliesfoto's maakt. De huisarts kan aangeven of een jaarlijkse of tweejaarlijkse controle nodig is.

Staar

Staar is een vertroebeling van de ooglens. Als ook het midden van de lens troebel wordt, gaat dat gepaard met de volgende klachten:

- **wazig zien**
- **dubbel zien**
- **minder heldere kleuren zien**
- **last van fel licht**
- **last van schitteringen**
- **snelle achteruitgang van de gezichtsscherpte waarvoor een bril niet helpt**

Alleen een operatie kan het gezichtsvermogen herstellen. Hierbij vervangt de oogarts de troebele lens door een kunstlens. Veel mensen hoeven na operaties aan beide ogen geen bril voor veraf meer te dragen. Een leesbril blijft vaak nog wel nodig, evenals regelmatige controles.



Glaucoom

Glaucoom is een sluipende oogziekte waardoor het gezichtsveld geleidelijk kleiner wordt. Iemand met beginnend glaucoom ziet minder goed naar de zijkant en merkt bijvoorbeeld een passerende auto minder goed op. De gezichtscherpte verandert in het begin nog niet. Daardoor ontdekken mensen vaak pas laat dat ze glaucoom hebben. Oorzaak van de ziekte is meestal een te hoge oogboldruk, die de oogzenuw aantast. Ook daarvan voelt u vaak niets. Als glaucoom niet wordt behandeld, kunt u blijvende afwijkingen houden. U ziet dan bijvoorbeeld alsof u door een smalle buis kijkt. Glaucoom kan zelfs leiden tot blindheid.

Met goede controle en behandeling is verdere achteruitgang te voorkomen. Mogelijke behandelingen zijn oogdruppels of een laserbehandeling. Als dat niet voldoende effect heeft, kan een operatie helpen. Een gezonde leefstijl kan de ziekte vertragen. Glaucoom is meestal erfelijk. Informeer ook familieleden dat u glaucoom heeft, zodat zij weten dat dit in de familie voorkomt.



Macula degeneratie

Macula degeneratie is een ander woord voor netvliesveroudering. Sommige mensen gaan door 'slijtage' van het netvlies minder zien. Er zijn twee types: de 'droge' en de 'natte' vorm. De meeste mensen lijden aan de 'droge vorm'. Het zicht gaat daarbij heel langzaam achteruit. Een behandeling voor deze vorm is er helaas nog niet.

Bij de 'natte vorm' komt er vocht achter het netvlies en gaat het zicht vaak snel achteruit. Wanneer u dingen vervormd ziet, is dat een belangrijk signaal. Ga dan snel naar de oogarts, want in een vroeg stadium kunnen injecties de ziekte soms tot staan brengen. Zonder behandeling verdwijnen geleidelijk delen van het zicht, alsof er stukjes wegvallen uit een puzzel. Uiteindelijk valt vooral het midden van de puzzel weg. Een gezonde leefstijl vermindert het risico op macula degeneratie.

Waar of niet waar?

'Van roken kun je blind worden.'

Waar. Roken verhoogt het risico op netvliesveroudering (macula degeneratie) twee tot vier maal, zeker als netvliesveroudering in de familie voorkomt en als de roker 40 jaar of ouder is. Door te stoppen met roken verdwijnt dit extra risico binnen enkele jaren.

NAAR DE OPTICIEN, DE OPTOMETRIST, DE HUIS- OF OOGARTS OF HET EXPERTISECENTRUM

Bijna één op de tien 65-plussers is slechtziend of blind.

Slecht zicht ontstaat niet van de ene op de andere dag. Met het ouder worden gaat het gezichtsvermogen vaak geleidelijk achteruit. Soms zo langzaam dat het niet opvalt. Mensen die het wel merken, denken soms dat er niets aan te doen is omdat het bij de leeftijd hoort. Dat is jammer, want slechtziendheid is vaak te verhelpen. Het is daarom verstandig uw ogen vanaf uw vijftigste eens in de drie jaar door de juiste deskundige te laten controleren. Vaak kan die u geruststellen dat alles in orde is of u een (sterkere) bril aanmeten. Met welke zorgverlener in de oogzorg u het eerste contact heeft, hangt vooral af van de aard van uw oogklachten, of de snelheid waarmee het gezichtsvermogen afneemt.

Huisarts

Merkt u dat er iets met uw ogen aan de hand is maar weet u niet precies wat? Neemt uw gezichtsvermogen snel af? Dan is het verstandig om naar uw huisarts te gaan. Die kan een oppervlakkige oogaandoening zoals bijvoorbeeld een oogontsteking vaak snel behandelen of u eventueel verwijzen naar de oogarts. Er zijn ook andere artsen die een vergelijkbare functie vervullen als die van een huisarts. Denk hierbij aan de specialisten ouderengeneeskunde in verzorgings- en verpleeghuizen, maar ook aan artsen bij de rijbewijskeuring. Deze artsen zullen u verwijzen naar een oogarts of andere deskundige, wanneer zij een oogaandoening signaleren of vermoeden.

Opticien

Bemerkt u een geleidelijke afname van het gezichtsvermogen en wilt u weten of u aan een (nieuwe) bril toe bent? Dan is het fijn om bij een opticien te kunnen binnenwandelen voor een vrijblijvende oogmeting. Let op of de opticien hiervoor is opgeleid, want in Nederland is een opticien geen beschermd beroep. Brillenwinkels die zijn aangesloten bij de Nederlandse Unie van Optiekbedrijven (NUVO) hebben mbo-gediplomeerde opticiens in dienst. Deze winkels zijn herkenbaar aan een sticker of bordje van het NUVO. Op de website www.nuvo.nl staan de

aangesloten winkels vermeld. Vraag bij twijfel gerust naar het diploma van de medewerkers. Ze zijn er trots op.

Optometrist

Een optometrist is in vergelijking met een opticien hoger en breder opgeleid. Hij verricht onderzoek om oogafwijkingen en oogaandoeningen op te sporen. Daarbij onderzoekt hij de ogen, de omgeving van het oog, de visuele vermogens en het bewegingsvermogen van de ogen. Ook voert hij controles uit bij mensen met bepaalde oogaandoeningen of bepaalde chronische ziekten die de kans op oogaandoeningen vergroten.

Optometristen zijn voor het merendeel werkzaam in optiekzaken, waar ze ook brillen aanmeten. U heeft hiervoor geen verwijzing van uw huisarts nodig. Optometristen zijn te herkennen aan een bordje van de Optometristen Vereniging Nederland (OVN).

Soms ziet u opticien/optometrist op de gevel staan. Op de website www.optometrie.nl kunt u een optometrist bij u in de omgeving zoeken. U komt ze ook tegen in een oogheelkundige kliniek of binnen een oogartsenpraktijk in een ziekenhuis.

Oogarts

Als een bril geen oplossing biedt en als er medisch specialistische zorg of verder onderzoek nodig is, krijgt u van de huisarts een verwijzing naar de oogarts. De oogarts stelt diagnoses en behandelt afwijkingen van het oog, het visuele systeem, de oogkas, de oogleden en de traanwegen en daarmee samenhangende ziekten.

Oogartsen werken in vrijwel alle algemene ziekenhuizen, academische ziekenhuizen en in zelfstandige klinieken. Oogartsen hebben soms ieder hun eigen specialiteit. Vraag hiernaar bij het maken van een afspraak.

Expertisecentrum voor slechtzienenden en blinden

Als een bril niet meer helpt en er geen oogheelkundige behandeling meer mogelijk is, komen expertisecentra voor slechtzienenden en

blinden in beeld. Koninklijke Visio of Bartiméus begeleiden u bij het zelfstandig wonen, geven praktische trainingen en cursussen en adviseren over hulpmiddelen. Hiervoor staat een team van deskundigen ter beschikking.

Zo kan een low-visionspecialist de mogelijkheden van uw (resterende) gezichtsvermogen onderzoeken en aangeven welk hulpmiddel het meest geschikt is. In de meeste gevallen zal het gaan om 'vergrotende' hulpmiddelen waarmee u bijvoorbeeld weer zelf de krant kunt lezen. Steeds vaker wordt hierbij gebruik gemaakt van de computer. Ergotherapeuten geven training zodat u zelfstandig kunt blijven functioneren. Ze kunnen u leren hoe u bijvoorbeeld van uw huis naar de bushalte komt. Verlies van gezichtsvermogen is zeer ingrijpend. Ook bij problemen van psychosociale aard kan begeleiding worden geboden in de vorm van lotgenotencontact, verliesverwerking en het leren omgaan met de beperking.

Aan de meeste diensten van de expertisecentra zijn geen kosten verbonden. Deze zorg wordt gefinancierd uit de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ). Uw aanmelding loopt via het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ), dat onderzoekt of u voor zorg in aanmerking komt.

Waar of niet waar

'De kosten van brillenglazen krijg ik altijd vergoed.'

Niet waar. Brillenglazen zitten niet in het basispakket. Het hangt af van uw aanvullende verzekering of ze (gedeeltelijk) worden vergoed. Sommige zorgverzekeraars maken kortingsafspraken met bepaalde optiekzaken. Het is verstandig dit na te kijken in uw polisvoorwaarden. Neem uw verzekeringspasje mee naar de opticien, deze kan de voorwaarden voor u nakijken.

HULPMIDDELEN

Bij sommige oogaandoeningen helpt een bril niet voldoende om goed te kunnen zien.

Lezen of hobby's beoefenen is dan een stuk lastiger. Bekenden op straat herkennen gaat misschien minder goed en mogelijk vermindert uw zicht in het verkeer. Gelukkig is er een groot scala aan hulpmiddelen beschikbaar die zorgen voor extra licht of voor vergroting. Over vergrotende hulpmiddelen kunnen de gespecialiseerde optometristen in het ziekenhuis u vaak adviseren. Ook kunt u voor advies over hulpmiddelen (niet alleen vergrotende hulpmiddelen) terecht bij Koninklijke Visio en Bartiméus. Deze centra beschikken over een breed dienstenaanbod en helpen u bij de aanvraag voor vergoeding van hulpmiddelen bij uw zorgverzekeraar.

Een greep uit het aanbod van hulpmiddelen.

Vergroten

- Loep: handig om in de winkel een prijskaartje of een etiket te kunnen lezen. Loepen zijn er in verschillende sterktes en afmetingen.
- Loepbril: heeft een veel hogere sterkte dan een normale bril. Een persoon die slecht ziet, kan hiermee een tekst lezen of borduren zonder een loep te hoeven vasthouden. Voorwaarde is dat de tekst of het borduurwerk dichtbij het oog wordt gehouden. Zo is steeds maar een klein gedeelte ervan in beeld.
- Telescoopbril: vergroot nog sterker dan een loep en is geschikt voor lezen, schrijven, tv-kijken, bioscoopbezoek en handwerken.
- Elektronische hulpmiddelen voor het vergroten van het beeld op tv of beeldscherm.

Vergroten en verlichten

- Loepen zijn ook verkrijgbaar met ingebouwde verlichting.
- Loeplamp: handig bij het handwerken of schrijven. Omdat de loep met ingebouwde verlichting op een statief staat, zijn beide handen vrij om te gebruiken.



Minder last van licht

- Speciale filterbrillen zorgen dat slechtzienden minder last hebben van licht.

Hulpmiddelen voor dagelijks gebruik

- Spreekende wekkers/horloges/magnetrons, 'voorlees'machine, grootletter- en gesproken boeken
- Tast- en herkenningstokken, elektronische navigatiehulpmiddelen
- Gesproken tv-ondertiteling
- Aangepaste telefoons met grote toetsen en cijfers, cijfers vervangen door foto's of spraakfunctie

Waar of niet waar?

'Ik oefen regelmatig mijn ogen door mijn leesbril af te zetten.

Dit is goed voor de flexibiliteit van mijn ooglenzen.'

Dit kan geen kwaad maar er is geen wetenschappelijk bewijs dat het helpt.

TIPS

Op latere leeftijd komen oogaandoeningen vaker voor. Laat daarom na uw vijftigste één keer per drie jaar uw ogen controleren. Dit kan in een optiekzaak of bijvoorbeeld in de Oogbus. Vraag of de optometrist de oogcontroles wil doen.

Een gezonde leefstijl beperkt de risico's op bepaalde oogaandoeningen. Niet roken is veruit het belangrijkste. Daarnaast vermindert u het risico door bij overgewicht af te vallen, gezond n gevarieerd te eten en dagelijks een halfuur te bewegen.

Neemt u deel aan het verkeer? Probeer dan regelmatig van een afstandje nummerplaten te lezen. Wordt die afstand kleiner, laat uw ogen dan eens testen bij de opticien/optometrist.

Gebruikt u medicijnen? In de bijsluiter kunt u vinden of ze oogklachten kunnen veroorzaken.



Hebt u uw leesbril of loep vaak nodig? Overweeg om deze met een koord om uw nek te hangen.

Draag bij voorkeur geen leesbril tijdens het lopen in huis of in het verkeer. Met een leesbril op ziet u stoepen en drempels slecht.

Bij een multifocale bril is het belangrijk dat deze goed recht staat, zodat u niet door het leesgedeelte in de verte kijkt.

Een schone bril maakt dat u optimaal ziet.

Ziet u slecht, dan is het belangrijk dat u dingen in huis gemakkelijk weet te vinden. Geef uw spullen steeds een vaste plek. Leg huisgenoten en bezoekers uit hoe belangrijk het voor u is dat ze alles steeds op dezelfde plek terugleggen.

Win vóór de aanschaf van een hulpmiddel advies in van een juiste deskundige, bijvoorbeeld van een expertisecentrum voor slechtzienden en blinden. Soms zijn ook andere - goedkopere - oplossingen mogelijk.

Waar of niet waar?

‘Lezen bij weinig licht is slecht voor de ogen.’

Niet waar. Het kost wel meer moeite. Bij het ouder worden krijgen mensen meer behoefte aan licht bij het lezen.

Kies dus de hoeveelheid licht die u prettig vindt.

HANDIGE WEBSITES EN TELEFOONNUMMERS

Ooglijn (een initiatief van Viziris)
www.ooglijn.nl
T 030 - 294 54 44

Optometristen Vereniging
Nederland
Kijk voor een optometrist
bij u in de buurt op:
www.optometrie.nl/praktijkzoeker

Nederlandse Unie van
Optiekbedrijven
www.nuvo.nl

Nederlands Oogheelkundig
Gezelschap (oogartsen)
www.oogheelkunde.org

Algemene Nederlandse
vereniging ter Voorkoming
van Blindheid,
zoek: 'de gele folder'
www.anvnb.nl

De Oogbus is een initiatief
van Het Oogzorgnetwerk.
www.oogbus.nl

Oogdruppelinstructie
(ook als 'lees voor bestand'),
oogdruppelwaaier en
oogdruppelhulpmiddelen
www.oogdruppelen.nl

Patiëntenorganisaties

Glaucoomvereniging
www.glaucoomvereniging.nl
T 030 - 294 54 44

Maculadegeneratie
Vereniging Nederland
www.mdvereniging.nl
T 030 - 298 07 07

Diabetesvereniging Nederland
www.dvn.nl
T 033 - 463 05 66

Nederlandse Vereniging van
Blinden- en Slechtzienden (NVBS)
www.nvbs.nl
T 030 - 293 11 41

Viziris
www.viziris.nl
T 030 - 299 28 78

Advies bij hulpmiddelen/ onderzoek en revalidatie

Bartiméus
www.bartimeus.nl
T 0900 - 778 88 99

Koninklijke Visio
www.visio.org
T 088 - 585 85 85

Ouderen- en belangenorganisaties

Unie KBO

www.kbo.nl

T 073 - 612 34 75

Servicetelefoon 0900 - 812 21 83

(10 cent per minuut)

PCOB

www.pcob.nl

T 038 - 422 55 88

NVOG

Nederlandse Vereniging van
Organisaties van Gepensioneerden

www.gepensioneerden.nl

T 030 - 284 60 80

NOOM

Netwerk van Organisaties
van Oudere Migranten

www.netwerknoom.nl

T 06 - 535 548 18

LOC Vraagbaak

Op werkdagen bereikbaar

van 9.00 tot 13.00 uur

T 030 - 284 32 40

Aangepast lezen

Vraag boeken, kranten en tijdschriften in aangepaste leesvormen aan op www.aangepast-lezen.nl

T 070 - 338 15 00



Verder lezen

Patiëntenbrochures op www.oogartsen.nl. Uw ziekenhuis heeft waarschijnlijk ook brochures over oogandoeningen.

COLOFON



Dit is een uitgave in het kader van het project Gezond ouder worden en blijven; een voorlichtingsproject van de Unie KBO, PCOB, NOOM, NVOG en LOC. Het doel is de gezondheidskennis van 550.000 senioren te vergroten. De uitgave is mede mogelijk gemaakt door het Fonds PGO, fonds voor patiënten-, gehandicaptenorganisaties en ouderenbonden.

Realisatie: Ellen Willemsen, Unie KBO
Tekst: Els Dik/José Mast, IVM en Ellen Willemsen
Vormgeving & druk: The Line

Met medewerking van:

- R.P.H. Beijaert, huisarts/wetenschappelijk medewerker
Nederlandse Huisartsen Genootschap
- S. Imhof, oogarts, voorzitter van het Nederlands Oogheelkundig Gezelschap
- S. M. Korthorst, sr. adviseur Oogzorgnetwerk,
initiatief van het Oogziekenhuis Rotterdam
- H. Limburg, uitvoerend secretaris VISION 2020 Netherlands
- B. Moussault, gep. (verpleeg)huisarts en KBO-kaderlid
- J.J. Neve, Klinisch-Fysicus Visueel Systeem, Koninklijke Visio
- J. Verwaal, optometrist/adviseur Oogzorgnetwerk.
- B. van de Wiel, optometrist, PR/penningmeester
Optometristen Vereniging Nederland
- Ouderenpanel 'Beter Zien'

Bestellen:

Kijk op www.kbo.nl of bel met de Unie KBO, T 073 - 612 34 75

Disclaimer Unie KBO heeft de grootst mogelijke zorg besteed aan deze uitgave, maar beoogt niet volledig te zijn. Aan de inhoud hiervan kunnen echter geen rechten worden ontleend. Unie KBO is niet aansprakelijk voor directe of indirecte schade die het gevolg is van het gebruik van de informatie die door middel van deze uitgave is verkregen. Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt zonder vooraf verkregen toestemming.