
Waarom een nieuwsbrief van Trompper-Optiek?

In ons vakgebied nemen de ontwikkelingen in korte tijd toe. Wij menen dat het goed is de ontwikkelingen op het gebied van oogzorg, oogmode en algemene oog informatie helder en up-to-date te houden. Daarom ontvangt u hierbij alweer onze vierde nieuwsbrief ([leerdere nieuwsbrieven>>>](#)).

In Nederland worden wij met onze optometristen, steeds meer ingeschakeld als beroepsgroep in de oogzorg. Huisartsen, net als opticiens en contactlensspecialisten, sturen vaker patiënten en klanten door naar een optometrist. De optometrist beschikt over de juiste opleiding, kennis en noodzakelijke apparatuur voor een nauwkeurige screening van het oog. Wij kunnen oogaandoeningen opsporen en indien nodig verwijzen wij u door naar de oogarts. Daarnaast doen wij specifieke preventieve oog-screeningen, zoals glaucoom-, macula-degeneratiescreening en traanvochtscreening.

In deze nieuwsbrief brengen wij u op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen en geven wij achtergrond informatie [Zicht op kinderoogen](#) en [Zicht op beeldschermbrillen](#). Verder geven wij aandacht aan twee producten in de optiek: [Coatings](#) en [multifocale contactlenzen](#). Wij noemen alvast de data voor onze jaarlijkse 'Theodag' met een eerste preview van de Theo collectie 2011 en nog eerder op de kalender onze medewerking aan de najaars-modeshow bij van Uffelen Mode ([Zet in uw agenda](#)) waar we met spetterende brillen en een info-stand aanwezig zijn. Tenslotte aandacht voor ons jaarlijkse snoepreisje naar Parijs naar de Internationale Optiekbeurs Silmo ([Zicht op Silmo](#)): eind september!

Veel leesplezier!

Namens het hele team
Rob Trompper

Mocht u onverhoopt geen prijs stellen op deze nieuwsbrief of kijkt u regelmatig naar onze site en krijgt u op die manier de informatie, laat het ons even weten [via deze mail](#).

Zicht op kinderoogen

Ben je bijziend? Volgens Australische onderzoekers is het waarschijnlijk dat je dan te weinig buiten bent geweest. Kinderen die veel binnen zijn, zien te weinig licht en ontwikkelen volgens dit onderzoek te lange oogbollen.

Wat nu precies de oorzaak van bijziendheid (een bril of lenzen voor veraf) bij jongeren ook is, uit meerdere onderzoeken wereldwijd ook door de afdeling oogheelkunde van het Erasmus ziekenhuis in Rotterdam blijkt:

1. Het komt vaker voor dan 30 jaar geleden (onderzoek in de USA: in 1972 25% en in 2002 40% van de jongeren heeft een vorm van bijziendheid).
2. Afkomst is een bepalende factor Aziaten hebben 70-80% kans om bijziend te worden, terwijl Europeanen 10-20% kans hebben om bijziend te worden.
3. Natuurlijk is erfelijkheid van grote invloed, men is op zoek naar het gen dat bijziendheid bij zich draagt of stimuleert. Op dit terrein is een onderzoek gestart bij het Erasmus ziekenhuis in Rotterdam: Het zogeheten My(oop) ST(udie) onderzoek.
Er is wel een duidelijk verschil tussen de sterkere bijziendheid van meer dan $-6,00$ en de lagere bijziendheid van $-2,00$ tot $-4,00$.
4. Omgevingsfactoren spelen een grote rol. Hoe vaak speelt uw kind buiten, hoe lang zit het achter een beeldscherm of in een boek. Hoe donker is het binnen e.d. Uit vergelijkende onderzoeken die al jaren lopen blijkt dat al deze invloeden bepalend kunnen zijn in het wel of niet bijziend worden.



Is er een bepaald risico?

Voor de lage bijziendheid is er geen oogheelkundig groter risico, dan mensen zonder een bril of mensen met een plus-bril. Natuurlijk zijn er wel praktische bezwaren van het minder zien op jongere leeftijd maar er is geen sprake van oogheelkundig hogere risico's. Voor de hogere waarden blijkt dat anders te liggen. Bij sterkere bijziendheid (boven de $-6,00$) wordt het oog 'langer' en daardoor wat zwakker van 'constructie' dus het risico op versnelde veroudering, netvliesproblemen ed ligt op de loer. Vanaf ongeveer 30 jaar wordt regelmatig (jaarlijks) oogonderzoek (dus niet alleen controle van de sterkte) steeds meer noodzakelijk geacht.

Is het te voorkomen?

Daar zit hem nu net de kneep, omdat we niet weten hoe en waarom bijziendheid ontstaat, is het dus ook niet te voorkomen. Dat blijkt uit de onderzoeken, want in alle test-groepen bij de onderzoeken komen toch steeds wisselende uitslagen voor, zodat er geen éénduidige oorzaak valt vast te stellen. Dat maakt het voor de onderzoekers natuurlijk mateloos interessant (tenslotte er is nog zoveel een mysterie), maar voor ouders natuurlijk niet makkelijker.

Wat is wel duidelijk:

1. Te veel achter een beeldscherm of in een boek verhoogt gewoon het risico. Dat wil zeggen ook al is uw kind een lezer of een speler op zijn PC, stuur hem naar buiten en/of laat hem elk uur ontspanningsoefeningen doen met zijn ogen bijvoorbeeld oog yoga en ooggy (zie [mijn visuele coach](#)).
2. Uit een groot onderzoek in Australië en Hong Kong blijkt dat het 'achteruitgaan' van de ogen ook te beïnvloeden valt door de manier van correctie (bril of contactlenzen). Wij hebben het dan wel over de groep die elk jaar één punt of meer achteruitgaat. Het blijkt dat bij contactlenzen het achteruitgaan wordt vertraagd, terwijl bij de vergelijkende groep met een bril het met het zelfde tempo achteruitgaat. Het vervelende is natuurlijk dat het waarom niet echt duidelijk is.

Maar het taboe van contactlenzen bij jongeren is ook in Nederland van de baan. Van belang is wel een strenge controle, tenslotte het oog is nog in de groei. Wij bij Tromper-Optiek vragen dan ook onze jongeren tot 16 jaar elke 3 maanden op controle.

Nog tot slot: bij het Erasmus ziekenhuis in Rotterdam is men gestart met het zogeheten MYST onderzoek, u kunt daar ook aan deelnemen. Alle informatie is hier te vinden [Erasmus MC - MYST](#).

Zicht op de Silmo Optiekbeurs in Parijs 25 en 26 september



Al jaar en dag gaat Trompper-Optiek in september naar de Silmo in Parijs. De grootste en meest internationale optiekbeurs in de wereld. Hier worden door opticiens uit de hele wereld hun noviteiten ingekocht, alle merken zijn aanwezig. De grote leveranciers natuurlijk zoals Luxottica met Ray Ban en Persol, de aansprekende zoals 'onze' Theo, maar ook hele (op de wereldmarkt) kleine zoals 'onze eigen' Preciosa uit Nederland.

Met het team gaan we dan zaterdag na sluitingstijd richting Parijs, eten wat en nemen een hotel om dan zondag vroeg op de beurs te zijn. Voor ons begint dan het speurwerk naar noviteiten, nieuwe merken en modellen. Met andere woorden we laten ons graag verrassen. Zo hebben we langgeleden Theo 'ontdekt', Funk 'gevonden' en IC Berlin in onze collectie opgenomen. Alle drie vaste waarden in onze collectie.

In Parijs is het zoeken (het voelt soms als jagen op) naar nieuwe merken, nieuwe producten en ontwikkelingen zodat wij u en onszelf weer kunnen verblijden met nieuwigheden. Een vaste stop is Theo, die ieder jaar speciaal voor de Silmo een exclusieve reeks brillen uitbrengt. Elk jaar weer tot het laatst een groot 'geheim' en elk jaar weer met een beperkte oplage van 120 stuks wereldwijd. Dus zorgen we dat we daar zondag vroeg bij zijn zodat wij u de [Theo nieuwtjes](#) begin november kunnen laten zien op onze Theodag.

Zicht achter een beeldscherm



Werken achter een beeldscherm, wie doet het niet? De pc is er pas veertig jaar maar nu is iedereen wel regelmatig achter een beeldscherm te vinden. Door het gebruik van I-phone, E-books wordt de tijd dat wij achter beeldschermen zitten alleen maar langer. Ons lichaam heeft zich in die korte tijd van veertig jaar echt nog niet aangepast. Dus zullen we rekening moeten houden met mogelijk lichamelijke klachten. En dat blijkt: 40 miljoen mensen wereldwijd hebben oogproblemen samenhangend met het werken achter een PC. Waarom? Al die uren achter het scherm geeft oogstress: het zogenaamde Computer Vision Syndroom (kortweg het CVS).

Waar herken je CVS aan:

- Branderige ogen
- Vermoeide ogen
- Droge ogen
- Hoofdpijn
- Nek- en schouder klachten
- Moe gevoel in of achter de ogen.

De meeste klachten, zoals hierboven beschreven, worden mogelijk veroorzaakt door een verkeerde houding en een visuele inspanning. Een voorbeeld: beelden op een beeldscherm zijn opgebouwd uit duizenden kleine puntjes die ook nog bewegen, hierdoor kan het oog zich niet rustig focussen maar is zich continue aan het instellen om het beeld scherp te houden. Dit geeft na twee uur dezelfde stress rond de ogen als het toetsenbord en muis doen met uw pols! Met dit verschil dat er bij de ogen niet iets echt kapot gaat, maar dat maakt het niet minder vermoeiend!

Meestal zijn de klachten eenvoudig te voorkomen als u met onderstaand lijstje rekening houdt! Met name de bril dragers boven de 40 jaar nemen vaak een foutieve houding aan.

- Zorg voor een comfortabele bureaustoel.
- Zorg voor de juiste afstand van het beeldscherm (zie verderop).
- Zet het beeldscherm recht voor u of iets uit het midden aan de kant van uw voorkeursoog (zie test verderop).
- De bovenkant van het beeldscherm dient ongeveer 3 tot 5 cm onder ooghoogte te staan, dit kijkt namelijk een stuk rustiger dan op dezelfde hoogte of hoger te kijken (in vaktermen praten we over de "nulpkrichting", dit is 5° lager dan horizontaal)
- Neem voldoende rust tussendoor, ontspan dan uw ogen door ver weg te kijken (dus niet als "ontspanning" een tijdschrift lezen). Door 'oogyoga' (zie mijnvisuelecoach.nl) of gewoon een stukje rondwandelen (door het focussen op verschillende afstanden, ontspannen de ogen).
- En bedenk: met het kijken naar uw beeldscherm knippert u 8 tot 10x minder dan wanneer u gewoon wandelt, hierdoor zal uw traanlaag dus minimaal 8x minder ververs worden en dus sterker verdrogen, waardoor de ogen als reactie zullen gaan prikken en of branden. Dus let op dat u voldoende "knippert", te weinig knippen van de ogen geeft een 'mindere kwaliteit' traanvocht. Als u regelmatig last heeft van prikkelende en brandende ogen (ook bij regelmatig knippen) dan is uw traanvocht waarschijnlijk standaard al kritisch dun of van mindere kwaliteit, doe dan een *traanvocht test*. We testen dan de kwaliteit van uw traanvocht en kunnen u dan een advies geven dit zo goed mogelijk op te lossen.

Specifiek voor de bril dragers boven de 40 jaar (met lees of combinatie bril) versterken deze problemen zich door de volgende oorzaken:

- Met een leesbril achter het beeldscherm te werken, een leesbril is gemaakt om te lezen op 40 cm, dus niet om op groter afstand te kijken. Het gevolg is dat men naar voren gaat (bij een "halve" leesbril ook nog eens kin omhoog) waardoor nek- en schouderklachten ontstaan.
- Met een multifocale bril is men constant zoekend in het glas naar de juiste plek voor de juiste afstand, in de juiste houding zittend kijkt u door het 'verte' gebied naar het beeldscherm dus moet u de houding aanpassen en dan ontstaan er weer nek- en schouderklachten.

Door bovenstaande punten zitten wij dan ook nog te ver weg of juist te dichtbij het beeldscherm.

De juiste kijkafstand:

Hoe groter het beeldscherm, hoe verder weg u dient te zitten (u gaat immers ook niet vooraan in de bioscoop zitten):

14" monitor 50 - 70 cm kijkafstand
15" monitor 55 - 75 cm kijkafstand
17" monitor 60 - 85 cm kijkafstand
19" monitor 70 - 95 cm kijkafstand
21" monitor 75 - 105 cm kijkafstand.

De juiste houding:

- Neem plaats achter het beeldscherm.
- Neem een houding aan waarbij u comfortabel zit

Zicht op multifocale contactlenzen



Zo rond de veertig gaat het gebeuren. Als het licht wat minder wordt of de letters wat kleiner, slechter gedrukt zijn. Eindelijk begrijp je waar je ouders, familie, vrienden en collega's het over hebben.

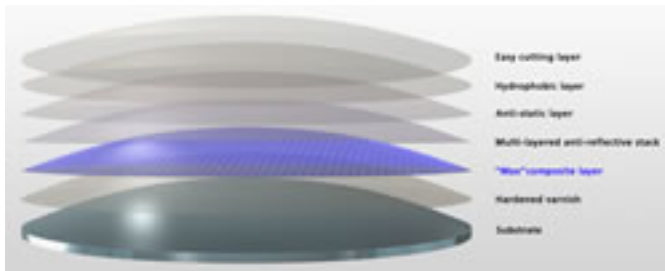
De flexibiliteit van de ooglenzen wordt nu echt wat minder (de vermindering is al bezig vanaf je 25^{ste} levensjaar) waardoor schakelen tussen veraf en kortbij lastiger wordt, zeker als de tekst wat klein en/of slecht gedrukt is. Het lukt allemaal nog wel maar dat boek lezen 's avonds zonder extra licht erop is gewoon vervelend.

Als lenzendrager is er dan eigenlijk maar één tip bij de eerstvolgende controle: het melden aan onze contactlensspecialist en gewoon multifocale contactlenzen nemen. Nadeel; eigenlijk geen, met een slagingspercentage van 90% dus bijna gegarandeerd en zeker het proberen waard, tenslotte anders stap je gewoon weer terug naar de traditionele lenzen. Naarmate de 'leessterkte' hoger wordt ofwel naarmate we ouder worden wordt de verdeelsleutel in de lens anders, meer lezen minder veraf en zakt het slagingspercentage naar 75-80%.

Voor de niet lenzdragere is het een punt om te overwegen, of de leesbril, of multifocale bril in al zijn mogelijkheden, waarbij in het glas een verdeelsleutel met gebieden veraf en nabij wordt gemaakt, of toch eens die lenzen proberen waarbij het natuurlijk iets meer van u vraagt omdat u aan contactlenzen nog moet wennen.

Zoveel ogen, zoveel contactlenzen. Er zijn verschillende systemen ofwel manieren waarop het multifocale in de contactlenzen is verwerkt. In tegenstelling tot de brillenglazen waar een 'redelijk, goed, beter en best kwaliteit' is, die alles te maken heeft met de prijs en het soort montuur (daarover in de volgende nieuwsbrief meer), is het resultaat van de contactlenzen bij de ogen afhankelijk van uw oogvorm, grootte, pupilgrootte beweging van de lens enz. Vraag onze contactlensspecialisten voor specifieke informatie.

Zicht op coatings op brillenglazen: nut of last



Coatings op brillenglazen zijn laagjes die op het originele glas of kunststof worden aangebracht om de kleur of ontspiegeling aan te brengen. Het grote voordeel is natuurlijk dat bij een kleur, UV en zonlicht meer of minder wordt gefilterd en bij een ontspiegeling, (voor de gebruiker) tegenlicht bij autolichten, beeldschermen en omgevingsverlichting wordt weggenomen. En met al dat beeldschermgebruik (zie stukje beeldschermbril) is zo'n laag eigenlijk een noodzaak op een bril tegenwoordig. Dus het nut is bewezen.

De last zit hem in het feit dat, (en dit geldt zeker voor de oudere soorten ontspiegeling) de lagen kwetsbaar zijn voor beschadigingen. Tenslotte, het is de buitenste laag van het glas en daardoor het eerst beschadigd. Hoe je het ook went of keert de beschadigingen van de lagen komen door 'verkeerd' gebruik in onderhoud of gebruik.

Even het productie verschil bij glazen- en kunststof brillenglazen: bij brillenglazen van glas wordt de laag in een vacuüm oven onder hoge hitte opgebrand dat brengt met zich mee dat de laag er eigenlijk niet af kan en alleen met scherpe attributen kan beschadigen.

Bij kunststof brillenglazen vindt dit plaats bij een temperatuur die lager ligt dan het smeltpunt van dat kunststof dwz als de temperatuur omhoog gaat (sauna, haarföhn, achter de autoruit enz) de laag alleen maar kwetsbaarder en zachter wordt en met minder moeite beschadigd raakt.

Een goede ontspiegeling bestaat tegenwoordig uit verschillende laagjes bij extreme temperatuurverschillen zullen die laagjes ten opzichte van elkaar gaan werken. Dit kan weer barstjes veroorzaken.



Even wat 'doe niet' op een rij

- ❑ Leg uw bril nooit met de bolle zijde naar beneden, door het schuiven over de tafel kunnen krasjes ontstaan.
- ❑ Agressieve stoffen zullen de glazen aantasten, dus vermijdt contact met stoffen zoals aceton, haarlak, insecticiden, lijm, ammonia, parfum en huishoudelijke schoonmaakmiddelen.
- ❑ Houdt uw bril nooit onder echt warm water (lauwwarm maximaal), of zoals gezegd sauna, haarföhn, en achter bv de autoruit.
- ❑ Maak uw bril nooit schoon met een keukenrol, papieren zakdoekje of met geïmpregneerde brillenglazen doekjes (ook van papier)
- ❑ Let erop dat de glazen geen contact maken met huid en wenkbrauwen of haar. Door het huidzuur en de hardheid van de haren kunnen ook beschadigingen ontstaan.

Wat wel mag; de 'doe's'

- ❑ Gewoon regelmatig schoonmaken maar dan onder een lauwarme kraan met een beetje huidvriendelijke zeep of afwas (maar dan zonder citroen toevoeging), nawrijven met een schone theedoek en u heeft een glanzend heldere bril. Dan wel schoonmaken met de brillenspray die u heeft of met het speciale microvezel doekje (let op ook het doekje kan vuil worden).
- ❑ Laat u bril regelmatig even bijstellen zodat wenkbrauw en huidcontact van de glazen wordt vermeden en uw bril gelijk weer comfortabel zit.
- ❑ Tegelijkertijd zullen we de bril even met de ultrasoon reinigen zodat uw bril ook in de hoekjes weer briljant schoon is.
- ❑ Kom vlak voor het verstrijken van het eerste jaar nog even langs met uw bril, mocht er onverhoopt, dan toch, niet verklaarbare beschadigingen op de coating zijn dan kunnen we in overleg met de fabrikant misschien nog wat voor u betekenen.

We kunnen de ontspiegeling op de glazen eigenlijk niet meer missen dus afhankelijk van uw ervaring en de meerprijs kiest u dan de soort die het beste bij uw situatie past. Er zijn nu vier kwaliteiten mogelijk:

1. Alleen ontspiegeling.
 2. Ontspiegeling gecombineerd met een anti-statische laag.
 3. Ontspiegeling met extra hardingslaag en anti-statisch laag.
 4. De laatste nieuwe Neva Max multicoating met een nog tweemaal harde hardingslaag.
-

Zet in uw agenda

De modeshow bij Van Uffelen Mode

Vrijdag 17 september tussen 11.00 en 16.00 uur houdt Van Uffelen Mode haar najaars modeshow in de Jacob Gerritstraat te Delft. Van Uffelen Mode heeft ons gevraagd om haar modeshow aan te vullen met spetterende monturen. Wij zullen de mode-lijnen van de brillen en zonnebrillen laten zien. Maarten en Anita zullen die dag namens Trompper-Optiek aanwezig zijn.

Tot 17 september.

Theodag

Zondag 7 november tussen 12.00 uur en 17.00 uur vindt weer onze jaarlijkse 'Theodag' plaats. Voor velen al een jaarlijks terugkerend feestje, voor sommigen misschien nog een onbekend fenomeen, dus even wat informatie. Al jaren organiseren wij met Theo een speciale kijkdag. Waarom? Theo brillen zijn uniek al meer dan twintig jaar. (zie eerdere nieuwsbrief)

Op de 'Theo' dag halen we de reguliere collectie van het rek en hangen we daarvoor in de plaats de 'Theo' voorjaarscollectie voor 2011. Deze collectie wordt ons eind september op de Silmo Optiekbeurs in Parijs gepresenteerd. Dus bezoekers van de Theodag hebben echt **de eerste preview** van de nieuwe Theo brillen en zonnebrillen collectie 2011. Wij ontvangen u graag 7 november!

Met vriendelijke groet namens het Trompper-Team,

Rob Trompper

Trompper- Optiek

Nieuwsbrief@trompper-optiek.nl

Burgwal 29

2611 GG Delft
