
Waarom een nieuwsbrief van Trompper Optiek?

In ons vakgebied nemen de ontwikkelingen in korte tijd in sneltreinvaart toe. Wij menen dat het goed is de ontwikkelingen op het gebied van oogzorg, oogmode en algemene ooginformatie helder en up-to-date te houden. Daarom ontvangt u hierbij onze tweede nieuwsbrief.

In Nederland worden wij, als optometristen, steeds verder en vaker ingeschakeld als beroepsgroep in de oogzorg. Huisartsen, net als opticiens en contactlensspecialisten, sturen steeds 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 ([Zicht op oog oefeningen](#)).

Daarnaast doen wij specifieke preventieve oog-screeningen, zoals glaucoom-, macula-degeneratiescreening en traanvochtscreening, ([Macula degeneratie](#)) tenslotte het is beter voor u, om iets te voorkomen.

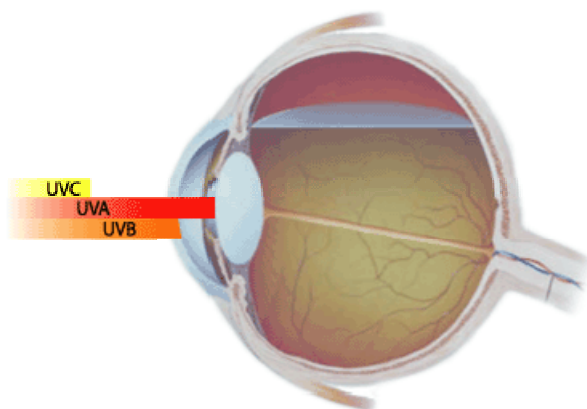
Ook willen wij u via deze nieuwsbrief op de hoogte houden van nieuwe ontwikkelingen, achtergrond informatie ([UV straling en bescherming](#)) en producten in de optiek ([Goggle ID2 van Adidas](#) en [daglenzen](#)).

Zicht op UV-staling

Zonlicht is gezond en dat willen we graag zo houden.

Je hebt zonlicht nodig om goed te kunnen zien en het bevat de broodnodige vitamine D, dat de botten sterker maakt. Toch kan blootstelling aan de zon schadelijke effecten hebben.

Elke dag – bij zonneschijn, bewolking of wisselvallig weer – worden we blootgesteld aan ultraviolette straling van de zon, dit is niet altijd merkbaar doordat UV-staling onzichtbaar is voor het oog.



Net als je huid zijn ook je ogen kwetsbaar voor UV-straling. Zij verdienen daarom de best mogelijke bescherming. De schade is afhankelijk van de golflengte, die onderverdeeld is in drie categorieën; UV-A, UV-B en UV-C. Alleen UV-A en een deel van UV-B straling bereiken het aardoppervlak, UV-C straling wordt doeltreffend door de ozonlaag (vandaar zijn belang) gefilterd en is daardoor het minst schadelijk voor het oog.

UV-A is het schadelijkst voor de ogen. Blootstelling aan UV-A straling zonder goede bescherming kan op termijn leiden tot oogontstekening, staar en macula degeneratie. Goede brillen glazen en een goede zonnebril helpen de UV-stalen op een veilige manier te blokkeren en beschermen uw ogen voor een beter zicht.

Om te zien wat de UV index in uw regio is gaat u naar:

<http://nl.transitions.com/healthysight/uv/local.htm>

Zicht in de sneeuw

Wintersport en UV

Hoe hoger je gaat, hoe ijler de lucht en des te sterker de UV straling, daarbij komt nog dat de witte sneeuw het zonlicht en UV voor meer dan 85% weerkaatst. Het is dan ook een vereiste om met een goede zonnebril of zonnebescherming de piste op te gaan, zodat de ogen goed beschermd zijn.

Twee nieuwe ontwikkelingen op de voorgrond:

De Adidas Goggle ID2 voor de boarder en skiër



ID2, de nieuwe goggle van Adidas, is uitgevoerd met een paar geweldige innovaties: een dubbel-frame systeem zorgt voor een perfecte pasvorm en de nieuwe Nano-Foam rand, in combinatie met het bewezen ClimaCool™ ventilatie systeem, garandeert helder zicht in alle mogelijke weersituaties. Door het dubbele frame is een perfecte pasvorm bij helm dragers gegarandeerd en is het wisselen van lens zeer eenvoudig, ook met koude handen. Deze en andere technologische toevoegingen maken de ID2 de basis goggle voor snowboarden en freeskiing. Vanaf € 150,00

Overzetzonnebril

Voor de brildragende wandelaars is er eventueel een overzetzonnebril verkrijgbaar.



De overzetbril oogt misschien iets minder stoer, maar is zeer praktisch. Je zet dit montuur over je eigen bril op. De overzetzonnebril beschermt rondom, tegen invallend reflecterend zonlicht en als je ergens binnenloopt zet je de zonnebril af. De bril is er al voor € 35,00 en is in verschillende maten te verkrijgen.

Daglenzen

Voor de lenzdraggers zijn daglenzen misschien een tip voor tijdens de wintersport of tijdens een weekendje weg. Je kunt dan de gewone lenzen met vloeistoffen thuislaten en een paar setjes daglenzen meenemen, dit is erg schoon en hygiënisch. Als je thuis komt kunt je weer overschakelen op de 'normale' lenzen.

Bel, mail of kom langs voor meer informatie over de mogelijkheden.

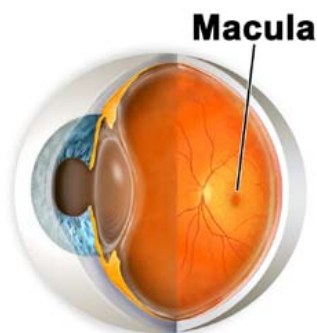
Zicht op Leefstijdsgebonden Macula Degeneratie

Slijtage aan de bril is te herstellen, slijtage aan uw netvlies niet.

Leefstijdsgebonden **Macula Degeneratie** of LMD zorgt bij 160.000 Nederlanders voor onomkeerbaar gezichtsverlies. Deze aandoening komt vooral voor bij personen ouder dan 50 en is oogziekte nr. 1.

LMD is een ouderdomsziekte waarbij het centrale zicht geleidelijk achteruitgaat. Het centrum van het netvlies, de macula, wordt aangetast. Het verloop, van deze ziekte, kan slechts verbeteren door een vroegtijdige opsporing en behandeling.

De macula zorgt voor het precieze zicht, nodig bij lezen, schrijven en het herkennen van details.



Achter het netvlies ligt het vaatvlies, dat zuurstof en voedingsstoffen aanvoert, en afvalstoffen afvoert. Met het ouder worden raakt de uitwisseling tussen netvlies en vaatvlies verstoord. Door de invloeden van buitenaf wordt de beschermende pigmentlaag dunner, daardoor wordt het netvlies kwetsbaarder. Hierdoor raakt het netvlies ondervoed en stapelen afvalstoffen zich op.

Voorbeelden van verhoogde risicofactoren:

- Leefstijl
- Roken
- Chronische blootstelling aan UV-licht
- Diabetes
- Tekort aan vitaminen en mineralen
- Verhoogde bloeddruk
- Erfelijke belasting

Voorkoming van Leefstijdsgebonden Macula Degeneratie (LMD)

Aan uw leeftijd, geslacht en afkomst kunt u niets veranderen.

Dus 100% voorkomen kunt u het risico niet, maar u kunt het wel verkleinen.

U kunt uw ogen beschermen door bijvoorbeeld:

- Het dragen van een beschermende (zonne-)bril in de zon.
- Het eten van donkere bladgroenten (bv spruiten, bladsla, spinazie), gekleurde groenten (bv rauwe peen, tomaten), fruit, garnalen, ei-geel en vette vis (zalm, forel). In bovenstaande voorbeelden zitten de stoffen **luteïne**, **zeaxanthine**, **meso-zeaxanthine** en **omega-3** die belangrijk zijn voor de bouw van de beschermende pigmentlaag en daarmee het afbreken van de beschermende pigmentlaag tegen gaan.

Dus verlaag ten eerste het risico door gevarieerde voeding met eventuele voedingsupplementen en laat ten tweede het netvlies regelmatig, eens per twee jaar, controleren door een optometrist of oogarts. Dit is een specifiek onderzoek en staat dus los van een 'gewone' oogmeting.

Zicht op oog oefeningen

Mijn visuele coach



Nog nooit van ooggymp gehoord?

Goede voornemens Oogyoga / Ooggym / Oogspa

Elk jaar nemen we ons wel een voornemen voor; meer sporten, liever zijn of minder uitgaan (of juist meer), maar heb je er ook wel eens aangedacht om aan de ogen te denken?

In het dagelijks leven wordt er veel van onze ogen gevraagd, we zitten uren achter de PC of TV of lezen langdurig, dit kan leiden tot oog gerelateerde problemen zoals schouderpijn door krampachtig kijken, droge of geïrriteerde ogen en zelfs wazig zicht. Oogstress kan voorkomen worden door regelmatig oog oefeningen te doen (een soort rekken en strekken). Een hoop klachten kun je hiermee laten verdwijnen, of beter nog, voorkomen. Kijk voor meer informatie op: www.mijnvisuelecoach.nl

Heeft u vragen, aarzel niet en neem contact met ons op.
Wilt u de nieuwsbrief van Trompper-Optiek ontvangen per mail, laat ons dit weten (nieuwsbrief@Trompper-Optiek.nl).

Met vriendelijke groet namens het Trompper-Team,

Rob Trompper
Trompper Optiek
Nieuwsbrief@trompper-optiek.nl
Burgwal 29
2611GG Delft