



U ontvangt deze informatie, omdat u een leesbril nodig blijkt te hebben. U kunt zo een bril kopen of laten aanmeten door een opticien. Ook de verdere zorg rondom deze bril levert vanaf nu de opticien.

U krijgt een leesbril

Vanaf het veertigste levensjaar is dichtbij zien steeds moeilijker. Uw ooglenzen worden langzaam steeds minder soepel, waardoor u dichtbij niet goed meer kunt scherpstellen. Vanaf het veertigste levensjaar is de lens inmiddels zo stug, dat lezen niet goed meer lukt, alleen nog bij heel veel licht of als u het leeswerk heel ver van u afhoudt ('de armen worden te kort'). Dit is een natuurlijk proces, dat niet te stoppen, vertragen of te voorkomen is.

Om het oog te helpen goed dichtbij te zien, is een leesbril nodig

Als u nooit een bril of contactlenzen heeft gedragen, is in het begin een leesbril van +1 voldoende. Langzaam wordt de lens steeds minder soepel. Rond uw zestigste jaar is de lens vrijwel helemaal star en heeft u een leesbril nodig van +2,5. Als u geen 100 procent zicht heeft, kan het fijn zijn wat dichterbij te lezen met een iets sterkere leesbril, bijvoorbeeld +3,00 of +3,50.

Goedkope leesbrillen zijn verkrijgbaar bij de opticien, maar ook bij drogisterijen, Zeeman, HEMA en Action. Zulke leesbrillen zijn niet slecht voor uw ogen; het is een handig, noodzakelijk hulpmiddel.

Als u een verterbril heeft, is een nieuwe bril van de opticien nodig. Dit kan een aparte leesbril zijn of een combinatiebril waar een leesdeel ingeslepen is. Er zijn meerdere mogelijkheden. Uw opticien kan u hierover advies geven. Als u een verterbril met een min-sterkte draagt, kunt u vaak ook goed lezen zonder bril. Probeer het eens uit.

Een aparte leesbril is gemaakt voor één goede leesafstand. Zoek deze afstand op door het leeswerk langzaam van u af te bewegen of naar u toe te halen. Op het scherpste punt kunt u het beste lezen.

Trainen heeft geen zin

Het heeft geen zin de leesbril expres niet te dragen om de ogen te trainen. U kunt uw ogen niet trainen. Lang televisiekijken, computeren of lezen bij weinig licht is niet slecht voor uw ogen, maar wel vermoeiend.

Verlichting

Het is heel natuurlijk dat het oudere oog meer licht nodig heeft om goed te kunnen zien. Dat merkt u het beste bij het lezen. Als het schemerig is, lukt het lezen vaak niet goed meer.

Bij uw oogarts (of opticien) blijkt vaak dat uw bril goed is; een sterkere bril is niet mogelijk. Vergelijkt u het oog met een fototoestel, waarvan de lens scherpgesteld is (de bril is goed), maar de sensor vies of versleten, dan krijgt u toch geen mooie foto. De lens anders instellen (sterker) is dan niet de oplossing, want de lens was al goed scherpgesteld. Dan is het een goed moment om te kijken of betere verlichting een uitkomst biedt.

Slecht zien zonder bril

Het is normaal dat u slecht ziet als u uw bril afzet. Slechter gaan zien zonder bril is niet van belang zolang het zien met bril op niet veranderd is.



Een multifocale bril

Multifocale brillen (zoals Varifocus en Varilux) kunnen op vele afstanden een scherp beeld geven. Het leesgedeelte zit alleen onderin de glazen, dus u moet bij het lezen door de onderkant van de glazen kijken. Als u uw kin op uw borst laat zakken (wat veel mensen doen bij het lezen) gaat het lezen niet goed, omdat u dan door het midden van de bril kijkt. Maar dit gedeelte is voor de verte bedoeld.

Plaats het computerbeeldscherm juist niet op ooghoogte, maar lager zodat u uw hoofd niet naar achteren hoeft te houden om het beeldscherm scherp te kunnen zien met uw multifocale bril. Zo voorkomt u nekklachten.

Het leesgedeelte in multifocale glazen is erg klein en dat kan problemen geven als u geen 100 procent zicht heeft door bijvoorbeeld staar of macula degeneratie. Een aparte leesbril is dan bij langdurig lezen of handwerken prettiger.

Moderne monturen worden steeds kleiner, waardoor het leesgedeelte in multifocale brillen nog kleiner wordt. Het zoeken naar het juiste plekje in het glas om op een bepaalde afstand goed te kunnen zien is dan heel precies.

Naar de opticien

Bij klachten over uw bril gaat u terug naar uw opticien. Vaak lost het afstellen van de neussteuntjes de klacht op en soms past de opticien een glas aan.

Een bril aanmeten doet u samen in overleg met de opticien. U bent uiteindelijk degene die steeds aangeeft welk glaasje beter is. Dat is soms moeilijk. Geef tijdens de meting duidelijk aan als u geen verschil ziet tussen de verschillende glaasjes en vergeet niet te knipperen met uw ogen. Als u diabetes mellitus (suikerziekte) heeft vertelt u dat duidelijk aan uw opticien, de benodigde brilsterkte kan namelijk schommelen als de bloedsuikers schommelen.

Toch kan het zo moeilijk zijn dat de meting niet tot een goede bril leidt. Geef uw opticien de kans uw klachten op te lossen. Pas als dit niet tot het gewenste resultaat leidt, maakt u een afspraak met uw oogarts.

Contact

Contact

Vragen over deze folder of een verzoek om meer informatie kunt mailen naar oogheelkunde@rdgg.nl