



GRATIS GIDS VOOR BEELDSCHERMGEBRUIKERS

# 33

---

## Tips voor Droge Ogen

*Praktische oplossingen tegen branden,  
wazig zicht en vermoeide ogen.*

---

**Door Silvia**

HBO Optometrist · Zeker Zicht Amsterdam

# Waarom jouw ogen branden na een werkdag

Herken je dit? Aan het eind van een drukke werkdag voelen je ogen zwaar, branderig of alsof er zand in zit. Knipperen voelt ongemakkelijk en je zicht wordt soms wazig. Je bent niet de enige.

Als we geconcentreerd naar een beeldscherm kijken, daalt onze knipperfrequentie met maar liefst 60%. Daarnaast knipperen we vaak 'incompleet' – onze oogleden raken elkaar net niet. Het gevolg? Het beschermende olielaagje van je traanfilm wordt niet goed verdeeld, je tranen verdampen te snel en je ogen drogen letterlijk uit.

In deze gids vind je de 33 meest effectieve, wetenschappelijk onderbouwde oplossingen tegen droge ogen. Sommige tips geven binnen enkele minuten al verlichting, andere pakken het probleem bij de wortel aan voor langdurig comfort.

## TIP VOORAF

### *Begin klein.*

Kies 2 of 3 tips uit deze gids om vandaag mee te beginnen, en bouw het langzaam op. Jouw ogen zullen je dankbaar zijn.

# Beeldscherm & Werkplek

*Slimme aanpassingen die direct verschil maken*

---

1

## **Pas de 20-20-20 regel toe**

Kijk elke 20 minuten gedurende 20 seconden naar een object op minstens 6 meter afstand. Dit ontspant je oogspieren en stimuleert knipperen.

2

## **Zet je beeldscherm op de juiste afstand**

Houd een kijkafstand van 50 tot 60 centimeter aan, ongeveer een armlengte. Te dichtbij belast je oogspieren onnodig.

3

## **Verlaag je beeldscherm**

Zorg dat de bovenste rand van je scherm 10 tot 20 centimeter lager is dan je ooghoogte. Je kijkt dan iets naar beneden, waardoor je oogspleet kleiner is en traanvocht minder snel verdampt.

4

## **Doe bewuste knipperoefeningen**

Knijp elk uur een paar keer je ogen stevig helemaal dicht. Dit werkt als een spierpomp voor de talgklieren in je oogleden.

5

## **Kies voor een bril tijdens computerwerk**

Laat je contactlenzen uit bij langdurig beeldschermwerk. Lenzen drijven op je traanfilm en versnellen verdamping.

# Omgeving & Luchtkwaliteit

*Bescherm je traanfilm tegen verdamping*

---

6

## **Ventileer je ruimte**

Zet regelmatig een raam open. Frisse lucht en voldoende zuurstof zijn essentieel voor de gezondheid van je hoornvlies.

7

## **Gebruik een luchtbevochtiger**

Plaats een mini-luchtbevochtiger op je bureau, achter je beeldscherm. Een luchtvochtigheid van 40-60% is ideaal.

8

## **Vermijd airco op je gezicht**

Richt de blazers van de airconditioning in je auto of kantoor nooit direct op je ogen.

9

## **Draai de verwarming weg**

Warme en droge lucht uit de autoverwarming zorgt voor directe verdamping van je traanvocht.

10

## **Pas op met ventilatoren**

Vermijd luchtstromen van bureauventilatoren of afzuigkappen die op je gezicht blazen.

11

## **Vermijd rokerige ruimtes**

Sigarettenrook is een agressieve aanslag op een kwetsbare traanfilm en versnelt klachten.

# Oogmake-up & Contactlenzen

*Kleine gewoontes met grote impact*

---

12

## **Beperk je lenzendagen**

Geef je ogen wekelijks rustdagen waarop je alleen een bril draagt. Dit helpt je traanfilm te herstellen.

13

## **Doe je lenzen thuis direct uit**

Wissel direct naar je bril zodra je werkdag erop zit en je thuiskomt.

14

## **Houd de 'waterlijn' vrij**

Breng geen oogpotlood aan op de binnenkant van je wimperrand. Hier zitten de essentiële talgklieren (Meibomklieren) die je hiermee letterlijk dichtsmeert.

15

## **Beperk wimperextensions**

De lijm en het extra gewicht kunnen de functie van je oogleden en klieren verstoren.

16

## **Verwijder make-up minutieus**

Zorg dat je elke avond alle make-upresten zorgvuldig verwijdert om ontstekingen aan de wimperrand te voorkomen.

# Oogverzorging & Druppels

*Wat écht werkt – en wat niet*

---

- 17 Druppel preventief, niet reactief**

Wacht niet tot je ogen pijn doen. Gebruik kunsttranen op waterbasis minimaal 4 keer per dag op vaste momenten.
- 18 Kies altijd zónder conserveermiddelen**

Conserveermiddelen zoals BAK in goedkope oogdruppels beschadigen bij langdurig gebruik je oogoppervlak. Investeer in kwaliteit.
- 19 Voeg lipide-druppels toe**

Gebruik 1 tot 2 keer per dag kunsttranen op olie- of lipidebasis. Deze vullen het beschermende vetlaagje aan, waardoor je eigen tranen niet meer verdampen.
- 20 Neem een snelle oogdouche**

Spoel bij acuut jeukende of branderige ogen je ogen af met koud water of een steriele zoutoplossing (saline).
- 21 Pas ooglidhygiëne toe**

Word je wakker met korstjes of schilfertjes op de wimpers? Maak de wimperranden dagelijks schoon met speciale doekjes (voor blefaritis).
- 22 Pak allergieën aan**

Heb je hooikoorts? De wrijving en histaminereactie verergeren droge ogen. Gebruik 4 keer per dag specifieke anti-allergie oogdruppels.
- 23 Leg een warm kompres op**

Gebruik elke avond een speciaal, warm oogmasker (10 minuten). Dit smelt de verharde oliën in de verstopte klieren van je oogleden.
- 24 Masseer je oogleden**

Masseer direct na het warme kompres zachtjes je oogleden richting de wimperrand om de gesmolten oliën naar buiten te drukken.

# Nachtrust & Slaap

's Nachts herstellen je ogen – als je dat toelaat

---

25

## **Gebruik een nachtzalf**

Smeer voor het slapengaan een speciale, dikke oogzalf in. Dit geeft de hele nacht langdurige hydratatie en bescherming.

26

## **Draag een slaapmasker**

Slaap je (onbewust) met je ogen een fractie open? Een slaapmasker voorkomt dat je met extreem droge, pijnlijke ogen wakker wordt.

27

## **Slaap minstens 7 tot 8 uur**

Tijdens de diepe slaap herstelt het weefsel van je hoornvlies en produceert je lichaam voldoende traanvocht voor de volgende dag.

# Leefstijl, Voeding & Bescherming

*Van binnenuit ondersteunen wat van buiten beschermt*

---

28

## **Drink 2 liter water per dag**

Een vochttekort maakt je traanvocht zouter en geconcentreerder, wat direct zorgt voor een prikkend en branderig gevoel.

29

## **Zet Omega-3 op het menu**

Eet vaker vette vis, lijnzaad, chiazaad en walnoten. Omega-3 verbetert de kwaliteit van je traanfilm.

30

## **Slik een Omega-3 supplement**

Hoogwaardige Omega-3 capsules (met EPA en DHA) verbeteren klinisch bewezen de kwaliteit van de olie in je traanfilm.

31

## **Draag buiten altijd een zonnebril**

Bescherm je ogen tegen uitdrogende wind én schadelijke UV-straling – ook bij bewolkt weer.

32

## **Kies een sportbril voor op de fiets**

Een 'wraparound' model dat strak om je gezicht sluit, werkt als een fysiek schild tegen koude, droge rijwind.

33

## **Controleer je medicijnkastje**

Bepaalde medicatie (antidepressiva, antihistaminica, glaucoomdruppels, slaapmedicatie, anticonceptiepil) vermindert de traanproductie. Overleg met je huisarts over alternatieven.

WAT IS JOUW VOLGENDE STAP?

# Helpen deze tips niet genoeg?

Je hebt zojuist een van de meest complete checklists in handen om iets te doen aan droge ogen. Door deze tips toe te passen, ga je vrijwel zeker verbetering merken.

Maar soms is zelfzorg niet genoeg. Droge ogen kunnen ook het gevolg zijn van Meibomklier dysfunctie (MGD) of een chronische onbalans in je traanfilm. Blijven je ogen ondanks deze tips branderig, vermoeid, wazig of rood? Blijf er dan niet mee doorlopen.

PLAN EEN COMPLEET OOGONDERZOEK

## Onafhankelijk advies, zonder verkoopdruk.

Bij Zeker Zicht brengen we precies in kaart waar jouw klachten vandaan komen — met geavanceerde apparatuur en alle tijd voor jou.

[PLAN JE AFSPRAAK ›](#)

*Houd je inbox in de gaten — de komende week stuur ik je nog enkele waardevolle tips én een mooi aanbod, speciaal voor jou.*

Met vriendelijke groet,  
*Silvia*

HBO Optometrist · Zeker Zicht Amsterdam