



ZEKER ZICHT
OOGONDERZOEK

DE GRATIS 5-MINUTEN ROUTINE TEGEN DROGE OGEN

Reken voorgoed af met dat branderige gevoel aan het einde van je werkdag.



Zeker Zicht

Jouw Optometrist

Mail: info@zekerzicht.nl

Tel: 020-2101228



BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR JE START

In deze mini-gids ontvang je mijn persoonlijke 5-minuten routine voor je ogen. Beeldschermwerk is onvermijdelijk, maar droge en branderige ogen zijn dat absoluut niet!

Jouw actiestappen voor vandaag:

- ✓ **Plan je onderzoek:** Meld je aan door via onderstaande knop direct een moment in mijn praktijkagenda te claimen voor een grondig 'Droge Ogen Onderzoek'.

[Klik hier](#) om direct jouw droge-ogen onderzoek in te plannen

- ✓ Heb je toch nog een specifieke vraag over jouw klachten voordat je langskomt?

Dan kun je altijd eerst een [korte telefonische afspraak inplannen](#).

- ✓ **Neem de tijd:** Zet de start van je nieuwe routine in je agenda en blok de komende week elke dag 5 minuutjes vrij om hieraan te werken.



WE HEBBEN AL VEEL BEELDSCHERMWERKERS ZOALS JIJ GEHOLPEN AAN DUURZAAM COMFORTABELE OGEN.

“



Na alle frustraties met branderige ogen aan het einde van mijn werkdag vond ik bij Silvia de oplossing. Geen eindeloos gedruppel meer met vage flesjes, maar met kleine stapjes op weg naar mijn doel: een ontspannen werkdag tot de laatste minuut.

”

~ **Natalie de Jong**

“



Na de zoveelste werkweek met rode ogen tijdens mijn Zoom-meetings, ben ik me eindelijk bewust geworden hoe het echt anders kan. Mijn ogen voelen weer fris!

”

~ **Jos Winkelman**

“



Minder stress, meer aandacht voor het pauzeren van mijn ogen en meer bewustzijn in welke keuzes ik maak, vooral wanneer ik urenlang naar spreadsheets moet staren. Een verademing!

”

~ **Arjan Visser**



MIJN VERHAAL & RESULTATEN

Hee, je bent niet alleen. Ook ik als optometrist zie dagelijks mensen worstelen met hun “kantoor-ogen”. Bij veel mensen duurt het jaren voordat ze hun klachten serieus nemen.

Ze slepen zich door de werkdag heen, knijpen met hun ogen, wrijven er constant in, en accepteren dat ze 's avonds op de bank te vermoeid zijn om nog een boek te lezen of tv te kijken. En erger nog: die constante irritatie haalt je focus en energie volledig onderuit.

Mijn missie is helder

jou weer ontspannen en pijnvrij naar je scherm laten kijken. Bij het analyseren van “computereyes” kwam ik achter belangrijke sleutels die zorgen voor direct herstel van je traanfilm. En jij gaat die sleutels leren in deze routine!



JOUW NIEUWE DAGELIJKSE ROUTINE. PAS DIT 7 DAGEN TOE EN ERVAAR HET VERSCHIL!



Minuut 1: De 20-20-20 Reset.

Achter een scherm knipper je onbewust 60% minder! Stel een timer in: kijk elke 20 minuten, voor 20 seconden, naar iets dat 20 feet (ongeveer 6 meter) verderop staat.



Minuut 2: De Knipper-Workout.

Knijp je ogen 2 seconden stevig (maar niet pijnlijk) dicht, open ze en ontspan. Herhaal dit 5 keer. Dit pompt verse, vettige tranen uit je klieren.



Minuut 3: Schermhoogte Check.

Staat je scherm te hoog? Dan zijn je ogen wijd open en verdampt je traanvocht razendsnel. Zet de bovenkant van je scherm op ooghoogte, zodat je iets naar beneden kijkt en je oogleden het oog beter beschermen.



Minuut 4: De Hydratatie-Boost.

Airco's en verwarmingen zijn funest voor je traanfilm. Zorg voor wat ventilatie of een mini humidifier in je kantoor.



Minuut 5: De Avond-Spa.

Leg 's avonds voor het slapengaan een warm (niet heet) washandje of speciaal oogmasker voor een paar minuten op je gesloten ogen. Daar masseer je oogleden voor 20seconden. Dit smelt verstopt vet in de traanklieren en herstelt de balans voor de volgende dag.



MET DEZE ROUTINE CREËER JE JOUW PERSOONLIJKE STRATEGIE VOOR DUURZAAM RESULTAAT

Als je daadwerkelijk duurzaam klachtenvrij wilt werken, moet je ook het volgende pad bewandelen.



Einddoel

Zelfverzekerd, pijnvrij en ontspannen
de werkdag doorkomen!



Fase 3:

Behoud

Duurzaam resultaat met gerichte
adviezen, de juiste medische druppels
of beeldschermglazen.



Fase 2:

Bijstellen

De professionele droge-ogen analyse in
de praktijk inplannen.



Fase 1:

Bewustworden

Onbewuste scherp Patronen en droogte
herkennen met deze routine.



PLAN EEN GRONDIG OOGONDERZOEK EN KRIJG DIRECT DUIDELIJKHEID



Helderheid

Na dit onderzoek in de praktijk hebben we de exacte oorzaak van jouw droge ogen in kaart gebracht. We meten precies welke laag van je traanfilm tekortschiet.



Plan & Actie

Je weet exact welke acties jij moet nemen voor duurzaam resultaat (en welke druppels je absoluut wél en niet mag gebruiken).



De Zeker Zicht Strategie

Je kunt zorgeloos werken aan je carrière en passies, zonder het idee te hebben dat je ogen je constant tegenhouden.

[Klik hier](#) om direct jouw fysieke oogonderzoek in te plannen

Heb je toch eerst nog een specifieke vraag over jouw klachten voordat je langskomt?

[Klik dan hier](#) om een kort telefonisch adviesgesprek in te plannen.



BELANGRIJKSTE ACTIES!

VOOR JE VERDER GAAT:

[Klik hier](#) om direct je onderzoek in te plannen via de agenda-link in deze gids.

- ✔ Pas de komende 7 dagen de 5-minuten routine toe.
- ✔ Bereid je eventuele vragen over je huidige oogdruppels of werkplek voor!
- ✔ Kom je er niet uit of heb je vooraf vragen? Boek dan eerst even een kort belmoment.

TOT SNEL!

Tel: 020-2101228

Mail: info@zekerzicht.nl

Zeker Zicht

Jouw Optometrist