



**ZEKER ZICHT**  
OOGONDERZOEK

# TWIJFEL JE OVER EEN (COMPUTER) BRIL?

De gratis checklist voor  
beeldschermwerkers  
(zónder het verkooppraatje  
van de opticien).



**Zeker Zicht**

Jouw Optometrist

**Mail:** [info@zekerzicht.nl](mailto:info@zekerzicht.nl)

**Tel:** 020-2101228



## BELANGRIJKE INFORMATIE VOOR JE START

In deze checklist ontvang je persoonlijke inzichten over jouw kijkgedrag. Veel mensen lopen onnodig lang rond met klachten die makkelijk op te lossen zijn.

### Jouw actiestappen voor vandaag:

- ✓ **Plan je oogmeting:** Meld je aan door via onderstaande knop direct een moment in mijn praktijkagenda te claimen voor een grondige, fysieke oogmeting.

Klik hier om direct je oogmeting in te plannen



- ✓ Heb je toch nog een brandende vraag voordat je langskomt? Dan kun je altijd eerst een [korte telefonische afspraak inplannen](#) met mij.
- ✓ **Neem de tijd:** Lees de checklist rustig door en zet de afspraak groot in je agenda, zodat we er straks in de praktijk samen aan kunnen werken.



# WE HEBBEN AL VEEL MENSEN ZOALS JIJ GEHOLPEN MET DUURZAAM SCHERP ZICHT EN MEER COMFORT



Na alle negatieve ervaringen met hoofdpijn en vermoeidheid vond ik bij Zeker Zicht wat ik altijd al zocht: geen enorme berg om tegenop te hikken, maar met kleine stapjes op weg naar mijn doel: een ontspannen werkdag.



~ *Claudette van Leeuw*



Minder stress, meer aandacht voor mijn ogen en meer bewustzijn in welke keuzes ik maak, vooral wanneer ik moe ben na een lange dag achter de computer.



~ *Cher Ruijter*



Na veel pogingen met goedkope leesbrillen de afgelopen jaren ben ik eindelijk bewust geworden hoe het echt anders voor mij kan werken.



~ *Maria Vos*



# MIJN VERHAAL & RESULTATEN

Hee, je bent niet alleen. Ook ik als optometrist zie dagelijks mensen worstelen met hun zicht. Bij veel mensen duurt het jaren voordat ze hun doel pas écht bereiken en toegeven dat ze hulp nodig hebben.

Ze zijn aan het einde van de dag kapot van de hoofdpijn, het turen naar schermen, en het slechte zicht in de auto. En erger nog: het wazige zicht geeft ze alles behalve zelfvertrouwen.

## Mijn missie is helder

mijn doel is jou zelfverzekerd in je vel laten zitten met perfect zicht. Bij het aanleren van goede oogzorg kwam ik achter zoveel belangrijke sleutels die zorgen voor behoud van je zicht. En jij gaat die sleutels leren in deze checklist!



# WAAROM HET DE MEESTE MENSEN NIET LUKT OM DUURZAAM VAN KLACHTEN AF TE KOMEN



Ze duiken van de ene in de andere goedkope drogist-bril en denken niet na om het structureel en fysiek met een expert aan te pakken.



De focus is alleen op het direct wegnemen van de pijn, waardoor ze niet in duiken welk gedrag (zoals schermtijd of verkeerde werkafstand) ze werkelijk duurzaam te veranderen hebben.



Ze stoppen de hoofdpijn tijdelijk met paracetamol, maar lossen niet het werkelijke probleem van hun ogen op, waardoor ze weer terugvallen in oud gedrag en blijvende vermoeidheid.



# HOE GEBRUIK JE DEZE 5 STAPPEN OM DUURZAAM KLACHTEN KWIJT TE RAKEN MET TROTS & ZELFVERTROUWEN?

Vink aan wat je herkent:

## STAP 1

### Het Knijp-Effect

Bewustwording van je eigen gewoontes. Merk je dat je onbewust je ogen dichtknijpt om de ondertiteling op tv of verkeersborden te lezen?

## STAP 2

### De Namiddag-Dip

Heb je aan het einde van je werkdag regelmatig last van een drukkende hoofdpijn net boven je wenkbrauwen?

## STAP 3

### De Scherm-Strijd

Heb je aan het einde van je werkdag regelmatig last van een drukkende hoofdpijn net boven je wenkbrauwen?

## STAP 4

### Nachtelijke Twijfel

Krijg je helder hoe je van punt A naar B komt in de auto, of ervaar je strepen en een verblindend effect bij tegenliggers in het donker?

## STAP 5

### Droog & Branderig

Voelen je ogen aan het einde van de dag vermoeid, zanderig of rood aan? De knop gaat om voor duurzaam resultaat!



# MET DEZE CHECKLIST CREËER JE JOUW PERSOONLIJKE STRATEGIE VOOR DUURZAAM RESULTAAT

Als je daadwerkelijk duurzaam resultaat wilt bereiken, moet je ook het volgende pad bewandelen.



# PLAN EEN GRONDIG OOGONDERZOEK EN KRIJG DIRECT DUIDELIJKHEID OVER JOUW ZICHT



## Helderheid

Na dit onderzoek in de praktijk hebben we jouw ogen volledig in kaart gebracht en weet je precies of je een bril nodig hebt.



## Plan & Actie

Je weet exact welke acties jij moet nemen voor duurzaam resultaat, zonder giswerk.



## De Zeker Zicht Strategie

Je kunt zorgeloos werken aan je vitale, zelfverzekerde versie zonder het idee te hebben dat je met je ogen moet blijven vechten.

**Klik hier om direct jouw fysieke  
oogmeting in te plannen**

*Heb je toch eerst nog een specifieke vraag 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 oogmeting in te plannen via de agenda-link in deze gids.

- ✓ Zet de startdatum van je afspraak groot in je agenda.
- ✓ Bereid je vragen voor en neem eventuele oude brillen mee!
- ✓ 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