# JE OGEN BESCHERMEN ... HOEZO ?

**Waarom je ogen beschermen ?**

Je ogen zijn een kostbaar kleinood: je hebt er maar twee en ze zijn niet te vervangen. Ze zijn ook heel kwetsbaar. Bij het sporten lopen kinderen en jongeren nogal eens verwondingen aan het oog op. Ook bij praktijklessen op school is het oppassen geblazen. Oogletsels kunnen ernstige gevolgen hebben en wanneer je maar één goed oog hebt, zit je meteen goed in de problemen. Raakt je goede oog zwaar gekwetst, dan moet je plots voor alles je "slechte" oog gebruiken en dat kan een zware handicap betekenen. Gelukkig kan je met een goede oogbescherming het risico op verwondingen sterk verminderen.

**Ook iets voor mij ?**

Eigenlijk kan iedereen maar beter voorzichtig met zijn ogen omspringen. Oogbescherming is echter vooral belangrijk als je met één oog niet goed ziet.

Een lui oog (amblyopie) is één van de belangrijkste oorzaken van slecht zicht aan één oog. Het komt voor bij zo'n 3 op 100 mensen. Een lui oog kan enkel behandeld worden tijdens de periode van visuele rijping, een periode die rond de leeftijd van 10 jaar ten einde loopt. Na die leeftijd is verdere behandeling niet meer mogelijk. Zelfs met de best aangepaste bril blijft een lui oog levenslang minder scherp zien.

Maar ook om andere redenen kan je slechts één goed oog hebben, bijvoorbeeld na een ongeval of een ernstige ziekte aan je oog.

**Heb je last van minder zicht aan één oog ?**

Als je met je ander oog perfect ziet, merk je er niet zoveel van. Wel kan je dieptezicht minder goed zijn. Dit betekent dat je moeilijker kan inschatten hoe ver een voorwerp zich precies bevindt. Gelukkig leer je dit ook door ervaring. Wel kan je last ondervinden bij fijn werk, bij balsporten, ...

**Je ogen beschermen, hoe doe je dat ?**

Je ogen bescherm je door het dragen van <u>een bril</u>, gemaakt uit speciaal stevig materiaal. Ook als je normaal geen bril draagt of contactlenzen gebruikt, is een bril aangewezen. In die gevallen kies je wel voor neutrale glazen. Uit welk materiaal de bril en de glazen best gemaakt zijn, is afhankelijk van wat je doet. Sporten met een kleine, harde bal, zoals bijvoorbeeld squash, geven een hoog risico op oogletsels. Dan is het belangrijk een zo goed mogelijke bescherming te dragen.

- *Voor sporten met een laag risico:*
  Een gewoon montuur met onbreekbare (polycarbonaat of CR39) glazen. De bril wordt met een bandje rond het hoofd bevestigd.
- *Voor sporten met een hoog risico:*
  Een speciale onbreekbare sportbril met polycarbonaat glazen.
- *Voor praktijklessen met een hoog risico*
  Een veiligheidsbril, die ook aan de zijkanten afgesloten is. Deze is normaal voorzien in het veiligheidspakket op school. Is dit niet zo, vraag het dan na op school of bij je CLB-arts.

**Wat zijn sporten met een hoog risico ?**

Badminton, baseball, basketbal, golf, handbal, hockey, schermen, squash, tennis, voetbal.

**En hoe zit het voor de praktijklessen ?**

Kleine, wegslingerende deeltjes veroorzaken de meeste oogletsels. Ook spatten van gesmolten metaal of van bijtende vloeistoffen kunnen je oog flink beschadigen. Het hoogste risico loop je dus bij slijpen, frezen, draaien, boren, kappen,... en bij labowerk. Bij het lassen kunnen het felle licht, de ultraviolette en infrarode stralen je ogen beschadigen. Een speciale lasbril, lashelm of laskap zijn dan ook belangrijk, ook voor leerlingen die goed zien met beide ogen.

**Wat als ik contactlenzen draag ?**

Contactlenzen bieden geen enkele bescherming tegen oogverwondingen. Draag je je lenzen ook bij het sporten of tijdens de praktijklessen, dan moet je daarover nog een bril, zoals hierboven beschreven, met neutrale glazen dragen.

**Nog een laatste tip**

We hebben het in deze folder enkel gehad over oogbescherming bij sporten en praktijklessen. Maar het is zeker even belangrijk je ogen te beschermen in andere gevaarlijke situaties, zoals bij doe-het-zelf karweitjes en bij spelletjes zoals vogelpik, pijl en boog, speelgoedpistolen,...

Vlaamse Wetenschappelijke Vereniging voor Jeugdgezondheidszorg
Werkgroep visus, 2001