

Dit e-book is geldig in 2022 en is puur informatief.
Alle details en voorwaarden over terugbetaling vind je terug op onze website.



Inhoud

Wat mag je verwachten van dit e-book?

1	Wanneer je ogen niet meer mee willen	3
2	Oogproblemen bij kinderen	4
	Lui oog	5
	Scheelzien	6
3	Oogproblemen bij volwassenen	7
	Bijziend of verziend	8
	Droge ogen	9
	Wazig zicht	10
	Cataract	11
	Glaucoom	12
	Verouderd netvlies	13
4	Een bril, lenzen of een oogcorrectie? Ontdek de voor- en nadelen	14
5	Wat mag je verwachten bij een oogmeting?	18
6	Bij wie kan je terecht met oogproblemen?	19
7	Hoe zit het met terugbetalingen?	20
	Bril	20
	Lenzen	21
	Via Helan	22

1 Wanneer je ogen niet meer mee willen

Een helder zicht is onbetaalbaar

Merk je de laatste tijd dat je minder goed ziet? Heb je last van droge ogen? Of heeft je kind volgens het medisch schoolonderzoek een bril nodig? Dan is een bezoekje aan de oogarts geen overbodige luxe.

Je oog is een van de organen in je lichaam dat het snelst veroudert. Het is dus volkomen normaal dat je met de leeftijd meer last krijgt van kleine oogproblemen of minder goed gaat zien. Om je ogen zo goed mogelijk te verzorgen, is het belangrijk om je ogen regelmatig preventief te laten nakijken bij een oogarts. Zeker na de leeftijd van 40.

Wil je graag weten voor welke oogproblemen je voorzichtig moet zijn? En wat de oplossingen kunnen zijn? Denk je na over een oogcorrectie? Of twijfel je tussen een bril of lenzen?

In dit e-book geven we je graag een antwoord op je vragen. Ook de terugbetalingen die bij Helan mogelijk zijn, komen aan bod.



2 Oogproblemen bij kinderen

- Lui oog
- Scheelzien



✓ Lui oog

Wat is het?

Een lui oog of amblyopie is de meest voorkomende oorzaak van een verminderd zicht bij kinderen.

Wat gaat er mis bij een lui oog? Voor een optimaal zicht verenigen de hersenen twee afzonderlijke beelden tot één beeld. Als je kind een verschil in sterkte tussen beide ogen heeft,

ontvangen de hersenen een scherp en een wazig beeld. De hersenen sluiten het wazige beeld geleidelijk uit. Daardoor ontwikkelt het zicht van je kind niet zo optimaal.

Een lui oog ontstaat op zeer jonge leeftijd en gaat helaas niet vanzelf over. Vaak ligt scheel kijken aan de basis.

[Lees meer: zo zet je een lui oog weer aan het werk](#)

Wat kan je doen?

Bij amblyopie is het belangrijk om het probleem zo snel mogelijk te behandelen. Het zicht van je kind kan namelijk nog normaal ontwikkelen als het onscherpe zicht van het ene oog verholpen wordt en het slechte oog gestimuleerd wordt om mee te werken. Hoe vroeger de behandeling gestart wordt en hoe consequenter ze aangehouden wordt, des te beter de uiteindelijke gezichtsscherpte zal zijn.

De oogarts behandelt je kind met een oogpleister. Het goede oog wordt daarmee afgeplakt. Zo wordt het luie oog gestimuleerd om harder te werken en toch visuele signalen op te vangen en door te sturen naar de hersenen

Sommige kinderen moeten een hele dag zo'n pleister ophouden, bij anderen volstaat een paar uur per dag. Hoe lager de scherpte van het luie oog, hoe langer het goede oog afgeplakt moet worden.

Na verloop van tijd zal je oogarts het aantal uren afbouwen. Soms heeft je kind naast de pleister ook een bril nodig.

✓ Scheelzien

Wat is het?

Als je kind scheel ziet, in medische termen strabisme genoemd, wijkt één van de ogen af. Dat kan naar binnen, naar buiten of verticaal zijn. Het komt ook voor dat beide ogen beurtelings afwijken.

Strabisme komt vaak voor bij baby's in de eerste zes maanden na de geboorte. Je baby kan op dat moment nog niet op een gecoördineerde manier in dezelfde richting bewegen. Scheel zien is in de eerste zes maanden dus niets om je zorgen over te maken. **Het verdwijnt meestal vanzelf als je baby ouder wordt.**

Blijft je baby na zes maanden toch vaak scheel zien? Dan is er een kans dat hij of zij aangeboren strabisme heeft. **Vraag advies aan je huisarts of kinderarts.** Die kan je indien nodig doorverwijzen naar een oogarts.

Scheelzien kan ook op latere leeftijd opduiken. Vaak komt het dan door een ander oogprobleem.

- **Naar binnen scheelzien:** komt voor bij kinderen tussen één en vier jaar die sterk verziend zijn.
- **Naar buiten scheelzien:** komt voor bij kinderen tussen zes en tien jaar die sterk bijziend zijn.

Wat kan je doen?

Als je kind scheel ziet, kan een gepaste bril helpen. Nadien wordt het 'goede' oog een tijdje afgeplakt met een speciale pleister. Zo wordt je kind verplicht om met het 'slechte' oog te kijken.

Er bestaan ook oefeningen die het slechte oog helpen om beter mee te werken. Als die inspanningen geen gewenst resultaat opleveren, kan een operatie een oplossing bieden.

3 Oogproblemen bij volwassenen

- Bijziend of verziend
- Droge ogen
- Wazig zicht

Op latere leeftijd

- Cataract
- Glaucoom
- Verouderd netvlies

✓ Bij volwassenen: Bijziend of verziend

Wat is het?

Een **afwijking** in de bouw van het hoornvlies of de oogbol kan ervoor zorgen dat het licht voor of achter het netvlies valt. Zo'n afwijking wordt een **brekingsafwijking** genoemd. Hierdoor ontstaat een onscherp beeld.

Er zijn twee vaak voorkomende brekingsafwijkingen:

- **Bijziendheid:**
het oog is te lang waardoor het scherpe beeld voor het netvlies gevormd wordt. Ben je bijziend? Dan zie je **voorwerpen in de verte wazig**.
- **Verziendheid:**
het oog is te kort waardoor het scherpe beeld achter het netvlies gevormd wordt. Ben je verziend? Dan zie je **voorwerpen van dichtbij wazig**.

Wat kan je doen?

Brekingsafwijkingen worden verholpen met een bril of lenzen. Op termijn kan een chirurgische oogcorrectie ook vaak helpen. Je ontdekt er in dit e-book meer over.



✓ Bij volwassenen: Droge ogen

Wat is het?

Droge, vermoeide of prikkende ogen lijken onschuldig maar kunnen op termijn wel voor ernstige oogproblemen zorgen.

Droge ogen hebben verschillende oorzaken:

- Bepaalde medicijnen gebruiken
- Bepaalde hormonale veranderingen
- Leeftijd
- Lenzen dragen
- Computerwerk
- Vervuilde (stads)lucht

Als je last hebt van droge ogen, heb je vaak een branderig of geïrriteerd gevoel in je ogen. Soms zie je wazig en kan je lenzen niet goed verdragen. De klachten zijn meestal erger op het einde van de dag omdat de traanproductie afneemt.

Wat kan je doen?

Bevochtig je droge ogen eventueel met oogdruppels. Draag zeker goed zorg voor je ogen: knipper voldoende, zeker als je op een computer werkt. Ga op tijd een luchtje scheppen om je ogen af en toe rust te gunnen.



✓ Bij volwassenen: Wazig zicht

Wat is het?

Wazig zicht komt het vaakst voor in de vorm van bijziend- of verziendheid. Als je in de verte kijkt, zijn je ogen ontspannen. Als je van dichtbij kijkt, spannen je oogspieren zich op. Heb je een wazig zicht in de verte of dichtbij, dan kunnen je ogen zich niet meer ontspannen. Ze hebben een chronische spanning opgebouwd waardoor de oogbol samengedrukt wordt. Door die spanning krijg je een wazig zicht.

Mogelijke oorzaken

- Bijziend- of verziendheid
- Zwangerschap
- Stress
- Migraine
- Vermoeidheid
- Probleem met de bloedvaten
- Diabetes
- Cataract

[Lees meer over de mogelijke oorzaken](#)

✓ Op latere leeftijd: Cataract

Wat is het?

Bij cataract, ook als staar gekend, **vertroebelt de ooglens** door veroudering. Uitzonderlijk hebben ook jongere mensen of kinderen er last van. In dat geval gaat het meestal om een erfelijke vorm van cataract.

Cataract moet **absoluut behandeld worden door een oogarts**. Ga op tijd langs als je last hebt van volgende symptomen:

- Dubbel of wazig zicht
- Lichtgevoeligheid
- Bepaalde kleuren moeilijk of niet meer kunnen waarnemen

Wat kan je doen?

Afhankelijk van het stadium van de ziekte is er al dan niet een operatie nodig. Bij de operatie wordt de ondoorzichtige lens verwijderd en

vervangen door een **nieuwe lens**. De operatie verloopt doorgaans vlot in dagopname.



✓ Op latere leeftijd: Glaucoom

Wat is het?

Bij glaucoom ontstaat er een **te hoge druk in de oogbol**. Daardoor kunnen er zenuwvezels in je oog afsterven en vallen bepaalde delen van je gezichtsveld uit.

Je kan een te hoge oogdruk hebben **zonder dat je er zelf iets van merkt**. Daarom is **preventieve controle aan te raden vanaf 50 jaar**.

Als je verlies van je gezichtsveld hebt door glaucoom, is dat helaas niet meer te herstellen.

Mogelijke oplossingen

Glaucoom behandel je **in eerste instantie met oogdruppels**. Die zorgen ervoor dat de druk in je oogbol vermindert. Helpt dat niet of te weinig? Dan is een **laserbehandeling of operatie** mogelijk.

✓ Op latere leeftijd: Verouderd netvlies

Wat is het?

Bij een verouderd netvlies zit er **slijtage** op het centrale gedeelte van je netvlies. Je merkt het probleem meestal zelf op doordat je zicht er merkbaar op achteruit gaat.

Preventieve controle

Preventieve controle bij de oogarts is belangrijk om netvliesveroudering vast te stellen.



4 Een bril, lenzen of een oogcorrectie?

Ontdek de voor- en nadelen



✓ Bril

<p>Eenmalige kost Koop je een bril, dan ben je voor een langere tijd geholpen. Na verloop van tijd heb je misschien glazen van een andere sterkte nodig. In dat geval koop je een nieuwe bril of hergebruik je je huidige montuur.</p>	<p>Beperkte bewegingsvrijheid Als je een extreme sport beoefent, kan een bril soms lastig zijn</p>
<p>Hip en trendy Brillen zijn momenteel erg populair om je look af te maken.</p>	<p>Kwetsbaar Ben je niet zo voorzichtig met je bril? Dan kunnen er krassen op je glazen komen die je zicht belemmeren.</p>
<p>Geen last van geïrriteerde ogen Een bril geeft je ogen een beschermlaag waardoor je minder snel last hebt van geïrriteerde ogen.</p>	<p>Wazige glazen In bepaalde weersomstandigheden gaan je glazen beslaan.</p>

Hoeveel je bril kost, hangt af van de soort glazen en de prijs het montuur. Er is een groot prijsverschil tussen unifocale en multifocale brilglazen.

Een **unifocale bril** is een enkelvoudige bril. Je gebruikt hem om goed te zien in de verte of van dichtbij. Een **multifocale bril** is een bril waarmee je zowel van ver als dichtbij kan zien. Dat wil zeggen dat beide aanpassingen in je glazen verwerkt zitten. Bijvoorbeeld de onderkant van je glas om dichtbij te zien en de bovenkant om in de verte te kijken.

✓ Lenzen

<p>Bewegingsvrijheid Ben je actief of sportief? Dan bieden lenzen een enorm comfort. Je kan zorgeloos bewegen met een perfect zicht.</p>	<p>Meer gedoe Je moet er op tijd aan denken om je lenzen in te doen of om ze weer uit je ogen te halen. Ga ook nooit met lenzen in slapen.</p>
<p>Moderne technieken De technologische ontwikkeling op gebied van lenzen staat niet stil. Door de extra zuurstoefvoer in bepaalde lenzen kan je ze de hele dag dragen.</p>	<p>Complicaties Soms krijg je last van irritatie, jeuk, lichte roodheid of een 'zandkorrelgevoel'.</p>
<p>Flexibel Je kiest zelf wanneer je welke lenzen draagt.</p>	<p>Kostenplaatje Je lenzen kosten je maandelijks geld. Zo spreidt je de kosten wel beter, de totale kostprijs is toch vaak hoger dan die van een bril.</p>

Je hebt 2 soorten lenzen:

- **Maandlenzen:**
deze lenzen bewaar je in een speciaal potje met verzorgingsproduct en blijven een maand goed.
- **Daglenzen:**
deze lenzen gebruik je voor één dag en gooi je nadien weg.

✓ Oogcorrectie

Bij bepaalde aandoeningen zoals cataract, glaucoom of scheelzien kan het na verloop van tijd aangewezen zijn om voor een oogoperatie te gaan. Soms is dat de enige oplossing voor een oogprobleem. Maar ook wanneer je geen bril of lenzen meer wil dragen, is een oogcorrectie een optie. Dit in de vorm van een laserbehandeling of een lensimplantatie.

<p>+ Korte behandeling Een laserbehandeling is snel gebeurd.</p>	<p>Complicaties Door de behandeling kan je last krijgen van droge of gevoelige ogen. -</p>
<p>+ Comfortabel effect Je hebt geen bril of lenzen meer nodig na de operatie.</p>	<p>Niet blijvend De sterkte van je ogen wordt nooit volledig gecorrigeerd. Hierdoor moet je de behandeling na verloop van tijd misschien opnieuw laten uitvoeren. -</p>
<p>+ Pijnloos Een laserbehandeling doet doorgaans geen pijn.</p>	<p>Niet voor iedereen geschikt Als je een specifieke oogaandoening hebt, is een laserbehandeling mogelijk niet aangewezen voor jou. Vraag raad aan je oogarts. -</p>

De gemiddelde kostprijs voor:

- Een laserbehandeling bedraagt rond de 1.500 euro per oog.
- Een lensimplantatie kost tussen de 2.000 en 3.000 euro per oog.

Dit zijn uiteraard richtprijzen.

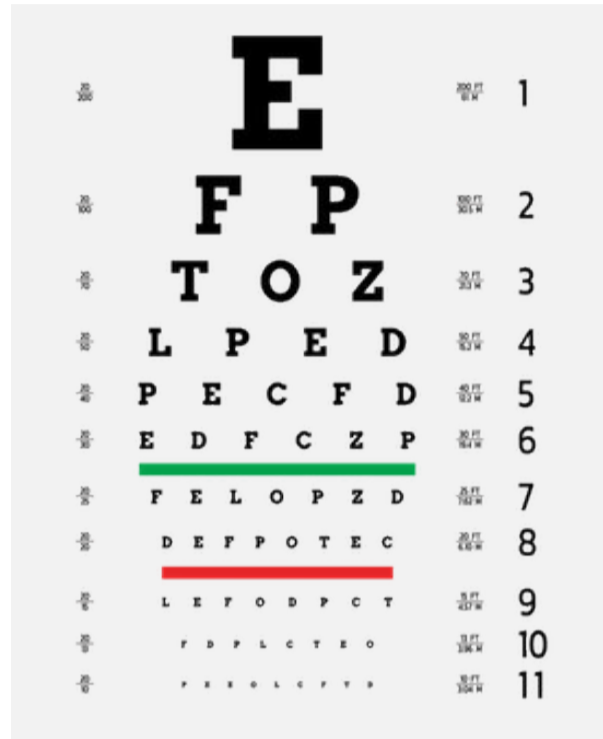
Informeer je vooraf goed over de totale kostprijs.

[Bekijk onze terugbetalingen](#)

5

Wat mag je verwachten van een oogmeting?

Heb je oogproblemen? Ga dan zeker eens langs bij je oogarts. Hij of zij kan aan de hand van een oogmeting nagaan wat het probleem precies is en of je een behandeling nodig hebt.



Wat gebeurt er tijdens een oogmeting?

- ✓ Eerst bespreek je samen met je oogarts je klachten.
- ✓ Heb je al een bril of lenzen? Dan bekijkt de oogarts je huidige sterkte.
- ✓ Daarna controleert de oogarts de gezondheid van je ogen.
- ✓ De volgende stap is een objectieve oogmeting. Een autorefractor (het toestel dat de oogarts gebruikt) doet een objectieve, feitelijke meting van je ogen. Ook wel de 'voormeting' genoemd. De oogarts kan zo je technische sterkte en oogafwijking vaststellen.
- ✓ De voormeting geeft een indicatie, maar is niet bindend. Daarom gaat je oogarts over tot een subjectieve oogmeting. Deze bestaat uit:
 - Een veraf-meting of sferische meting: de oogarts plaatst verschillende sterktes van glazen voor je ogen om te bepalen of je verziend of bijziend bent.
 - Bepaling van je cilindersterkte: de oogarts meet hoe bol je oog is.
 - Een dichtbij-meting: de oogarts plaatst verschillende sterktes voor je ogen om te bepalen welke sterkte je nodig hebt als je moeite hebt met lezen van dichtbij.
- ✓ Na de subjectieve oogmeting kijkt de oogarts naar hoe je ogen samenwerken.
- ✓ Ten slotte krijg je een pasbril op je neus met de sterkte die je volgens de oogarts nodig hebt.
- ✓ Na het onderzoek schrijft de oogarts je een bril of lenzen met de juiste correctie voor.

6 Wie kan je raadplegen bij oogproblemen?

Oogarts

Als je zicht achteruit gaat, of je vermoedt dat er iets mis is met je ogen, kan een oogarts je de juiste diagnose en behandeling bieden.

Omdat je ogen snel verouderen, is het aan te raden om vanaf je 40ste om de drie jaar preventief op controle te gaan bij de oogarts. Hij of zij volgt niet alleen je gezichtsscherpte op, maar ook je oogdruk. Eventuele problemen kunnen zo tijdig opgespoord en aangepakt worden.

Opticien

Een opticien neemt een oogtest af en bepaalt welke correctiesterkte je nodig hebt. Hij of zij kan je niet helpen bij de diagnose en behandeling van medische oogproblemen.

Zoek een opticien in je buurt

(TOOL BEHOUDEN?)

Helan

Helan onafhankelijk ziekenfonds zorgt ervoor dat een bril of lenzen geen financiële hap uit je budget zijn. Op de volgende pagina ontdek je welke terugbetalingen je mag verwachten.

7 Wat met de wettelijke terugbetaling voor de behandeling van oogproblemen?

Bril

De wettelijke terugbetaling varieert naargelang de dioptrie of sterkte van je glazen, het type glazen en je leeftijd.

- **Jonger dan 18 jaar:**
tegemoetkoming voor je eerste bril. Zijn je brilglazen aan vernieuwing toe? Dan heb je alleen recht op een tegemoetkoming als er een verschil is van minstens 0,5 dioptrie tussen je oude en je nieuwe brilglazen.
- **18 tot 65 jaar:**
terugbetaling bij een dioptrie die groter dan of gelijk is aan 7,75 en bij een dioptrie kleiner dan of gelijk is aan -7,75
- **Ouder dan 65 jaar:**
terugbetaling bij een dioptrie die groter dan of gelijk is aan 4,25 en bij een dioptrie kleiner dan of gelijk aan -4,25

7 Wat met de wettelijke terugbetaling voor de behandeling van oogproblemen?

Lenzen

Ook voor lenzen geldt er een wettelijke terugbetaling. Die varieert naargelang het type lens. Voor zachte lenzen geldt er een vernieuwingstermijn van één jaar. Voor harde lenzen is dat drie jaar. De hernieuwingstermijn wordt ingekort als je nieuwe lens minstens 1 dioptrie verschilt van je vorige terugbetaalde lenzen. Je komt in aanmerking voor de wettelijke terugbetaling als:

- Je **dioptrie** groter dan of gelijk is aan 7,75 of kleiner dan of gelijk aan -7,75.
- Je oogarts **een van volgende aandoeningen** vaststelt en vermeldt op je medisch voorschrift:
 - **Keratocunus:** een oogaandoening waarbij je hoornvlies langzaam dunner wordt en een kegelvormige vervorming ondergaat
 - **Monoculaire afakie:** je lens ontbreekt
 - **Astigmatisme:** een onregelmatige kromming van je hoornvlies of ooglenzen
 - **Anisometropie van drie dioptrieën of meer:** het verschil in brekingssterkte tussen je beide ogen bedraagt drie of meer dioptrieën terugbetaling bij een dioptrie die groter dan of gelijk is aan 4,25 en bij een dioptrie kleiner dan of gelijk aan -4,25.

7 Wat met de terugbetaling voor de behandeling van oogproblemen via Helan?

INHOUD TBC

